



# AHORA, **la Salud**

Año 5 • Nº 24 • Agosto/Septiembre de 2008 • Revista de la Fundación ABC • Distribución gratuita

**AGOSTO** | 2008

Dom Lun Mar Mi

4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

**5<sup>o</sup>**  
**Aniversario**  
**de la**  
**Fundación**  
**ABC**



**Nuevo medidor  
de glucemia**

**Siempre  
estaré ahí**

**NUEVO**

**ACCU-CHEK® Performa**

**Tecnología en la que podés confiar**

¿Todavía no tenés un Accu-Chek?  
¿Querés saber más?

Comunicate sin cargo desde todo  
el país al **0800-999-3762**



[www.accu-check.com.ar](http://www.accu-check.com.ar)  
ACCU-CHEK es un marca registrada  
de un Miembro del Grupo Roche  
Productos Roche S.A.Q. e I.



Rápido, resultados en 5 segundos



Mínima muestra de sangre 0.6 µl  
Detección de muestra insuficiente



Revisión de tira reactiva dañada



Detección de efectos de humedad ambiente



Ajuste automático de cambio de temperatura

**ACCU-CHEK®**

Viví la vida. Libremente.



PRESIDENTE  
SR. RAMON FELIPE CARRERAS



**AHORA, la Salud**

LA REVISTA ES UNA PUBLICACION  
DE LA FUNDACION ABC

DIRECTOR  
SR. RAMON FELIPE CARRERAS

Fundación ABC:  
Av. Jujuy 615, 1er piso (1229)  
Ciudad de Buenos Aires - Argentina  
Tel./fax: (54-11) 4941-1001  
Página web: [www.abcslud.com.ar](http://www.abcslud.com.ar)  
E-mail: [fundacion@abcslud.com.ar](mailto:fundacion@abcslud.com.ar)

Edita y comercializa:



Editorial Biotecnológica S.R.L.  
Miembro de APTA (Asociación de la Prensa  
Técnica y Especializada Argentina)

GERENTE:  
FACUNDO LUGONES

DISEÑADORA:  
MARIA VICTORIA XIMENES

EDITOR DE FOTOGRAFIA:  
FERNANDO LUGONES

Editorial Biotecnológica S.R.L.:  
Pasaje San Ireneo 177, 4to piso ofic.  
14 (C1424COA), Ciudad de Bs. As.  
Tel./fax: (54-11) 4903-1090/5080.  
E-mail:  
[administracion@editorialogica.com.ar](mailto:administracion@editorialogica.com.ar)

## Quinto Aniversario de “Fundación ABC”

# Brazos abiertos a la comunidad



*Estamos contentos, pero no conformes. Queremos ampliar y fortalecer nuestras iniciativas, que cada vez más promuevan los hábitos saludables de las personas y ayuden a mejorar sus calidades de vida*

**E**n estos primeros cinco años de vida, hemos trabajado tenazmente en pos de nuestro principal objetivo fundacional: brindar aportes al bienestar psicofísico de las personas, que entendemos debe construirse a partir de la educación integral del individuo como parte de la sociedad.

Por ello, contentos con el esfuerzo realizado en este primer lustro, queremos felicitar a nuestros equipos de profesionales que periódicamente han desarrollado acciones para alcanzar tal objetivo. Como sabemos que una de las falencias que azota la salud de nuestro pueblo surge de la mala comunicación entre médico y paciente, hemos luchado para hacerles llegar a

los miembros de nuestra comunidad información médica, confiable y precisa sobre prevención y tratamiento de las principales patologías crónicas que padece la sociedad.

También queremos agradecer a los pacientes que se han acercado a nuestra Red de Farmacias para participar en los diferentes proyectos de la Fundación ABC. Gracias a todos los que decidieron brindarnos su corazón, su amistad y su confianza.

Además, el desinteresado aporte de las empresas privadas que colaboran en el financiamiento de las iniciativas de nuestra Fundación, hace posible la concreción de acciones que ponen en escena valores fundamentales para nuestra ciudadanía. Se trata de ejem-



*Queremos agradecer a los pacientes que se han acercado a nuestra Red de Farmacias para participar en los diferentes proyectos de la Fundación ABC. Gracias a todos los que decidieron brindarnos su corazón, su amistad, su confianza*

plos de responsabilidad social empresaria que jerarquizan al sector privado y merecen nuestro reconocimiento.

Hablamos de acciones concretas realizadas en sólo un lustro: el Plan Materno Infantil, los cursos de Yoga, las Charlas para Personas con Diabetes, la Revista Ahora la Salud y el sitio de la Fundación en Internet, por nombrar algunos de los aportes de nuestra ONG hacia la comunidad, en forma gratuita.

Si bien estamos contentos, no estamos conformes. Queremos ampliar y fortalecer nuestras iniciativas. Queremos que nuestros granitos de arena promuevan los hábitos saludables de las personas y ayuden a mejorar su calidad de vida.

Somos conscientes que las iniciativas de la Fundación ABC hacia la comunidad, suceden en un contexto social, económico y político difícil, agravado en gran medida por un conflicto absurdo entre el Gobierno Nacional y el sector agropecuario, que en los últimos meses nos ha llevado al borde del parate económico. Por tal motivo, desde esta columna editorial, queremos exhortar a las autoridades nacionales

para que no se permita que la comunidad argentina sea tomada como rehén en conflictos sectoriales. Lamentamos profundamente que el campo haya intentado congelar el país durante meses, que el Gobierno se haya mostrado incompetente para encontrar soluciones y que continúen los intentos de institucionalizar el patoterismo en nuestro país. Exigimos que se respeten las instituciones de la Democracia y se normalice el funcionamiento de todos los organismos gubernamentales.

En este contexto, ratificamos nuestro compromiso para brindar aportes al bienestar psicofísico de las personas, sobre todo en lo que se refiere a la prevención y al tratamiento de patologías crónicas, como las enfermedades de riesgo cardiovascular, la Diabetes, el HIV/Sida y las oncológicas, entre otras.

Por ello, en la presente edición de nuestra revista, hemos realizado una producción especial sobre prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, y dentro de ellas consideramos aspectos fundamentales como las conclusiones del XVI Congreso Mundial de Cardiología, realizado recientemente en Buenos Aires; el daño que ocasiona el cigarrillo a quienes están expuestos habitualmente al mismo en forma pasiva y que sufren un riesgo cardiovascular casi tan elevado como el de los fumadores; y el estrés laboral que puede aumentar hasta en un 46% la progresión de la aterosclerosis en individuos con personalidades altamente reactivas al estrés.

También abordamos la importancia de la educación en la comunidad, las novedades terapéuticas para el tratamiento de estas patologías y la prevención de los factores de riesgo cardiovascular desde edades primarias.

Como siempre, hemos consultado a las más altas fuentes científicas de nuestro país con el fin de poner a disposición de la población información médica, independiente, confiable y precisa sobre un tema clave de la salud nacional e internacional.





QUINTO ANIVERSARIO DE FUNDACION ABC  
**Una institución al servicio de la Salud**

6

NUEVA SISTEMATIZACION INFORMATICA  
**Jornada sobre Diabetes, en la provincia de Córdoba**

10

TRASTORNOS ALIMENTARIOS  
**Un mal de la sociedad moderna**

12

XVI CONGRESO MUNDIAL DE CARDIOLOGIA  
**Prevención y educación, ejes fundamentales**

16

NOVEDADES PARA EL CORAZON  
**Entrevista con el Dr. Horacio Faella**

18

CARDIOLOGIA: VUELTA A LO NATURAL  
**Habla El Prof. Dr. Felipe A. Martínez**

21

TRASPLANTES CARDIACOS  
**En 10 años, más de 800 ablaciones en Argentina**

26

SALUD FEMENINA  
**Aprende a cuidar tu corazón**

28

CUIDADO DE LA FERTILIDAD  
**El saber no ocupa lugar**

30

INFORME SOBRE VIH/SIDA  
**La mejor forma de prevenir**

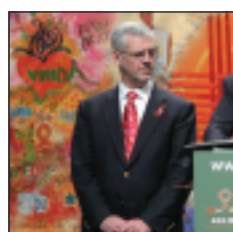
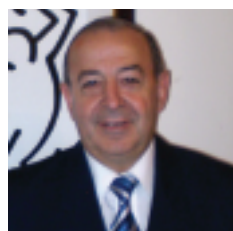
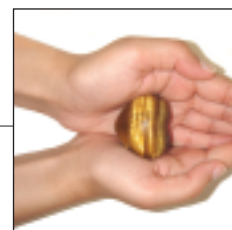
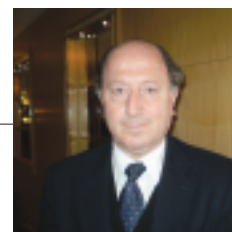
34

ENCUENTRO MUNDIAL  
**XVII Conferencia sobre Sida**

38

LACTANCIA MATERNA  
**Importancia de amamantar**

40



Quinto Aniversario de Fundación ABC

# Una institución que trabaja al servicio de la Salud

**M**ejorar la calidad de vida de las personas y lograr -a través de la educación- modificar hábitos y conductas en beneficio de la salud y la prevención de patologías, son los objetivos que persigue la Fundación desde sus inicios



*En estos cinco años, hemos dictado gratuitamente Clases de Yoga para personas con diferentes dolencias, con el fin de mejorar sus posturas y armonizar sus cuerpos y mentes*

**H**ace cinco años, el 1º de julio de 2003, en la Ciudad de Buenos Aires, nació la Fundación ABC como iniciativa de ABC S.A., empresa de servicios médico-farmacéuticos, orientada al campo de la Seguridad Social, con el firme objetivo de colaborar activamente con los beneficiarios del sistema y mejorar su salud. Desde entonces, su función principal ha sido promover la medicina en general y la prevención de enfermedades crónicas. ¿Cómo lograrlo? A través de herramientas provenientes del campo de la Educación, que a disposición de la comunidad, puedan emplearse para modificar malos hábitos, con el fin de prevenir patologías y sus complicaciones crónicas una vez que éstas han sido declaradas.

Bajo esa premisa, Fundación ABC, desde sus comienzos, ha decidido firmemente llegar a cada hogar haciendo uso de un recurso del cual nadie puede permanecer exento: su propia salud. A través de la realización de cursos y charlas, y bajo el lema “Educar para la Salud”, hemos inaugurado talleres de concurrencia libre y gratuita pensados en función de las necesidades de cada uno.

Nuestros equipos de profesionales especializados han trabajado responsablemente para satisfacer la demanda de la comunidad. Inauguramos Clases de Yoga para alumnos con patologías tales como artrosis, artritis, escoliosis, hipertensión, diabetes y cáncer, con el fin de mejorar sus posturas y armonizar sus cuerpos y mentes. También queremos destacar las Charlas sobre Diabetes para personas con esta enfermedad y para sus familiares dictadas con el propósito de brindar información clara y precisa y priorizar el control y el cuidado del paciente. Mención especial merecen los cursos del Plan Materno Infantil, que nuestras profesionales desarrollan con el objetivo de preparar a futuras mamás para el parto, mediante ejercicios prácticos de preparación para la maternidad e información teórica, abordando temáticas tan importantes como lactancia materna,



*Los cursos del Plan Materno Infantil tienen el objetivo de preparar a futuras mamás para el parto, mediante ejercicios prácticos e información teórica*

planes obligatorios de vacunación, cuidados neonatales y nutrición, durante el primer año de vida del recién nacido.

Nuestras instalaciones se abrieron para todo aquel que estuviera dispuesto a asesorarse e iniciar una modificación de rutina en beneficio de la salud, entendida como un estado de bienestar físico, mental y social, que hay que cuidar y proteger.

Los cursos nunca fueron pensados como simples centros de recepción de información sino como instancias previas a la formulación de un cambio interno que se tradujera en toma de acciones claramente visibles.

Con las ganas de seguir creciendo y ayudando a la comunidad desde nuestro humilde aporte, un año después de nuestra fundación, con los cursos ya iniciados y con el orgullo de sentir el apoyo y agradecimiento de quienes acudían en busca de un espacio en donde pudieran compartir sus inquietudes y trabajar para mejorar física y psíquicamente, salía a la



*También queremos destacar las Charlas sobre Diabetes para personas con esta enfermedad y para sus familiares, cuyo propósito es brindarles información clara y precisa*



*La Revista Ahora, la Salud, de la Fundación ABC, está dedicada a la educación y la prevención de patologías crónicas y dolencias agudas*

calle nuestra primer revista “Ahora, la Salud”, con temas de gran interés sobre patologías presentes en nuestra actualidad; el modo de prevenirlas y tratarlas.

Pasaron cinco años y Fundación ABC sigue trabajando para satisfacer a la comunidad y fomentar el cuidado de la salud y la prevención de patologías crónicas a través de información actualizada. Es nuestro anhelo fortalecer aún más los lazos con las personas que desde un principio confiaron en nosotros, y generar vínculos con nuevos pacientes que quieran sumarse a esta propuesta, a quienes esperamos con las puertas abiertas.

#### Ahora, la Salud

Creada en julio de 2004, la Revista Ahora, la Salud, de la Fundación ABC, está dedicada a la educación y la prevención de patologías crónicas y dolencias agudas. Sus 15.000 ejemplares son distribuidos gratuita y periódicamente por medio de la Red de Farmacias ABC, situada en las Ciudades de Buenos Aires, Córdoba y Mendoza. La Revista también se distribuye en las provincias de San Juan, Jujuy, Tucumán, Tierra del Fuego y Río Negro, entre otras. De esta manera Ahora, la Salud llega a pacientes ambulatorios, que viven en los distritos mencionados; además de autoridades, directores médicos y auditores de obras sociales y empresas de medicina prepaga, que tienen convenios con ABC S.A.

Este medio aborda diferentes áreas de la Medicina: Oncología, Sistema Nervioso Central, Diabetes, Infectología (HIV/Sida), Enfermedades de Riesgo Cardiovascular, Trasplante de Organos, Dermatología y Plan Materno Infantil, entre otros. En cada artículo, se toma como fuente la Sociedad Médica de la Especialidad correspondiente a cada patología; es decir, las más altas fuentes médico-científicas a nivel nacional.

Estamos contentos con el camino que venimos transitando, pero no por eso nos conformamos. Queremos seguir creciendo, superándonos número a número. La revista informa,

propone, depende de nosotros la vía por la que optemos continuar y los hábitos cotidianos que volquemos a nuestra práctica.

#### Nuestra primera credencial

Fundación ABC sacará próximamente una credencial destinada a todas aquellas personas que formen parte de los cursos que brinda la institución. El propósito es proveerles un instrumento que los identifique y acredite como miembros regulares.

La tarjeta, de carácter personal e intransferible, será puesta a disposición de los beneficiarios en las sucursales de la Red de Farmacias ABC, donde se dicten los talleres. En breve, informaremos a los titulares, cómo acceder a la misma y cómo emplearla cada vez que asistan a los diferentes cursos.

Estamos orgullosos de poder contar con esta credencial porque nos acerca y nos compromete aún más con las personas que a diario confían en ABC. Esperamos que nuestro esfuerzo sea compartido también por todos ustedes.

#### Responsabilidad Social

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la responsabilidad social que alude a cualquier empresa, puede definirse como la contribución activa y voluntaria al mejoramiento social, económico y ambiental. Forma parte de un compromiso que asumen las empresas en pos de acciones que impacten positivamente en la sociedad en la que se hallan insertas. La búsqueda se encamina entonces, en lograr la máxima excelencia, convirtiéndose en generadoras de acciones que contribuyan al desarrollo social, que puedan plasmarse en soluciones posibles a los problemas ya existentes.

El compromiso social por parte de las empresas es un tema que preocupa desde hace tiempo a las organizaciones que bregan por el cumplimiento de los derechos humanos. Es por ello que ya existen proyectos de normas para velar por su cumplimiento.

Nuestra Fundación, conciente en la necesidad de colaborar con el desarrollo sostenible y no mirar a un costado, en estos cinco años de



*Se emitirá próximamente una credencial destinada a todas aquellas personas que toman los cursos que brinda la institución*

existencia y con tantos cambios a nivel país, ha demostrado su alto grado de compromiso y apoya a la comunidad para mejorar la calidad de vida de las personas, y emplea para ello la “Educación para la Salud” para cumplir sus objetivos, pero siempre reforzando la importancia de la consulta médica, como cita obligatoria e irremplazable para todos nosotros, por lo particular y único de cada paciente.

Asimismo, Fundación ABC también ha colaborado y continúa colaborando, con otras organizaciones que también trabajan en beneficio de la salud de los argentinos.

Como institución queremos cumplir con los compromisos que fuimos adquiriendo durante estos años, luchando siempre a favor del beneficio de la salud y el acceso universal por parte de todos, aportando al progreso de la sociedad en su conjunto.



Córdoba

# Registro único de personas con diabetes

**EL** MINISTRO DE SALUD DE ESTA PROVINCIA, DR. OSCAR GONZALEZ, INAUGURO LA III JORNADA DE DIABETES Y COMENTO LA IMPLEMENTACION DEL SOFTWARE DEL PROGRAMA DIABESIS®, QUE PERMITIO CREAR UN REGISTRO UNICO CON LA INFORMACION DE PACIENTES DIABETICOS, ASISTIDOS EN EL SISTEMA PUBLICO CORDOBES



*El número de personas diabéticas en el mundo superará los 380 millones en menos de 20 años*

**S**egún datos recientes, el número de diabéticos en el mundo superará los 380 millones en menos de 20 años. En Argentina, actualmente, viven alrededor de 2.500.000 personas con esta enfermedad de las cuales 249.000 aproximadamente residen en la provincia de Córdoba.

El pasado 24 de julio, el Ministro de Salud de la provincia de Córdoba, Dr. Oscar Félix González, durante la “III Jornada de Diabetes 2008: Nueva sistematización Informática” -destinada a especialistas, nutricionistas, médicos y equipos referenciales en diabetes- detalló todos los avances observados a partir de la implementación del software del Programa Diabesis® -provisto en comodato por ABC S.A. a la provincia mencionada- que permitió crear un registro único con información de todos aquellos pacientes que padecen diabetes y son asistidos en el sistema público. El encuentro contó con la presencia del Dr. Oscar Balverdi, Ministro de Salud de la Provincia de San Juan; el Dr. Juan Héctor Sylvestre Begnis, Presidente de la Comisión de Salud de la Cámara de Diputados de la Nación; la Dra. María Teresa Puga, Subsecretaria de Inclusión Sanitaria del

Ministerio de Salud cordobés; el Dr. Jorge Waitman, Coordinador del Programa Córdoba Diabetes (PROCORDIA); y el Dr. Gabriel Pedetta, Secretario de Programación Sanitaria de esta provincia.

Además de informar sobre los resultados preliminares de los datos cargados en el sistema, se entregaron 42 computadoras de mano a los profesionales pertenecientes al programa PROCORDIA, tanto de la Capital como del interior de la provincia. De este modo, se logró completar la tercera etapa de consolidación de la red provincial.

El objetivo de estas computadoras consiste en reforzar la tarea de ingreso de datos de los pacientes en forma ágil y dinámica a través de una conexión a la red central del Ministerio de Salud. Según señaló el Ministro González: "Permitirá a todos los referentes que están a cargo en los hospitales provinciales, cargar los datos de manera rápida, eficiente y directa de los pacientes diabéticos a quienes tendremos con nombre y apellido permitiendo un seguimiento exacto en cuanto a su tratamiento". De este modo, con este moderno sistema informático se prevé recoger todos los detalles estadísticos necesarios para prevenir en forma contundente esta grave enfermedad.

Ese mismo día también se anunció el funcionamiento de la Unidad del Pie diabético del Hospital Córdoba, primera en la provincia que contará con la labor de diabetólogos, cirujanos vasculares, hemodinamistas, nutricionistas, psicólogos y traumatólogos. "La diabetes es la principal causa de amputaciones que podrían ser evitadas con un adecuado tratamiento, un diagnóstico temprano y cuidados necesarios", sostuvo al respecto el Ministro.

Cabe señalar que el pie diabético no siempre se detecta a tiempo, y ello trae aparejado serias consecuencias traumáticas dadas las amputaciones a las que puede llevar y los costos de salud que implica para el paciente, la familia o el Estado.

Estadísticamente, del conjunto de amputaciones por distintos motivos (accidentes de tránsito, por ejemplo), el pie diabético es responsable del 50 al 70% de las amputaciones mientras que el 85% de las mismas van precedidas de una úlcera. Estas lesiones en los pies



insumen del 12 al 15% de los recursos totales asignados a diabetes y luego de la primera amputación, el paciente tiene un 50% de posibilidades de ser amputado en el otro miembro y de fallecer alrededor de los cinco años luego de la intervención.

En el Servicio de Clínica Médica del Hospital Córdoba, el 20% de los pacientes con diabetes ingresaron por pie diabético y presentaron un alto porcentaje de amputaciones, varios de los cuales que ya habían sido amputados tuvieron que pasar nuevamente por esta situación.

Dado que a nivel mundial se ha encarado la lucha contra esta complicación mediante la creación de clínicas o unidades de pie diabético que demostraron disminuir las lesiones y amputaciones en el pie en un 50% de los casos, el Ministerio de Salud de la provincia de Córdoba ha tomado este ejemplo para formar la primera Unidad de Pie Diabético en uno de los hospitales más importantes de la provincia.

*De izq. a der.:*  
 Dra. Puga,  
 Subsecretaria de  
 Inclusión  
 Sanitaria de  
 Córdoba; Dr.  
 Sylvestre Begnis,  
 Presidente de la  
 Comisión de  
 Salud  
 de la Cámara de  
 Diputados de la  
 Nación; Dr.  
 González,  
 Ministro de  
 Salud de la  
 Provincia de  
 Córdoba; Dr.  
 Balverdi,  
 Ministro de  
 Salud de la  
 Provincia de San  
 Juan; Dr.  
 Pedetta,  
 Secretario  
 de Programación  
 Sanitaria  
 cordobés; y Dr.  
 Waitman,  
 Coordinador del  
 Programa  
 Córdoba Diabetes  
 (PROCORDIA)



## Trastornos alimentarios

# Un mal de la sociedad moderna

SEGUN LA ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, LA OBESIDAD HA SIDO CONSIDERADA UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A CERCA DE 400 MILLONES DE ADULTOS EN TODO EL MUNDO. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION Y LOS NUEVOS TRATAMIENTOS FARMACOLOGICOS DISPONIBLES. TAMBIEN EXPLICAMOS DETALLADAMENTE LA NUEVA LEY REFERIDA A ESTA PATOLOGIA



*En la Argentina entre el 55 y el 60% de la población adulta padece algún grado significativo de exceso de peso. Este porcentaje preocupa a los especialistas en obesidad y trastornos alimentarios*

**R**ecientemente, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) informaron que más de mil millones de personas en el mundo sufren de sobrepeso y están amenazadas por enfermedades cardíacas. Esta patología, junto con la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas, podrían ser ampliamente evitables.

Según esta organización, las víctimas de sobrepeso podrían llegar a los 1.500 millones antes de 2015. Lo que anteriormente era un problema de los países ricos se extiende también por el mundo en desarrollo dada la tendencia de consumir alimentos con elevado contenido en grasas, sal y azúcar. Y a los países ricos, por los nuevos métodos de trabajo modernos, el transporte público y la urbanización que aumentan notoriamente el sedentarismo.

En Argentina, entre el 55 y el 60% de la población adulta padece algún grado significativo de exceso de peso. Este porcentaje preocupa a los especialistas en obesidad y trastornos alimentarios.

Según el Dr. Julio Montero, Médico Nutricionista y Presidente de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (SAOTA), “la razón de considerarla una enfermedad es el perjuicio que ocasiona a la salud. El índice de masa corporal (IMC, el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros,  $\text{kg}/\text{m}^2$ ) permite identificar a la población en riesgo, considerándose obesidad cuando iguala o excede el valor de  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$  para la población caucásica y sobrepeso cuando excede los 25. Debido a diferencias genéticas entre las distintas poblaciones, este concepto debe aún refinarse para cada una en particular”.

Según la OMS, el 75% de las mujeres mayores de 30 años sufre sobrepeso en países tan diversos como Barbados, Egipto, México, Sudáfrica, Turquía o Estados Unidos. Las tasas de sobrepeso son similares para los hombres de la misma edad en Argentina, Alemania, Grecia, Kuwait, Nueva Zelanda, Samoa y Gran Bretaña. Sorprendentemente, las islas Pacífico occidental, Nauru y Tonga, tienen la más alta prevalencia global de sobrepeso: nueve de cada 10 personas lo padecen.

Las causas de la obesidad y el sobrepeso fundamentalmente refieren a un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. Asimismo, la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas



*Las causas de la obesidad y el sobrepeso fundamentalmente refieren a un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. Asimismo, la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y el hábito de una vida sedentaria contribuyen a su aparición*

y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y el hábito de una vida sedentaria contribuyen a su aparición.

#### Serias consecuencias

El Dr. Montero manifestó que son múltiples las consecuencias que ocasiona esta enfermedad. “Entre los primeros y principales problemas se encuentran la diabetes, la hipertensión arterial y los trastornos de las grasas circulantes. Todo esto predispone a la arterioesclerosis y a los accidentes vasculares como infartos. Asimismo, los obesos suelen padecer un trastorno respiratorio que es indicador de riesgo y suele pasar desapercibido (conocido como apnea del sueño) y otro que es el hígado graso. Ambos merecen ser diagnosticados y tratados por las consecuencias a las que están asociados”, explicó.

Además de los trastornos hormonales que producen alteraciones de los ciclos menstruales, se cuentan los mecánicos por sobrecarga de músculos y articulaciones. “También deben considerarse los problemas psicológicos y sociales relacionados con la imagen, incluso el aumento de la frecuencia de algunos tumores”, agregó el especialista.

#### DATOS MUNDIALES

Según los últimos cálculos de la OMS indican que en 2005 había en todo el mundo:

- Aproximadamente **1600 MILLONES** de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso.

- Al menos **400 MILLONES** de adultos obesos.

- Alrededor de **20 MILLONES** de menores de 5 años con sobrepeso.



**E**l Presidente de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios recomienda consumir carnes magras de todo tipo, verduras, vegetales y frutas, y evitar las harinas, las golosinas y las bebidas azucaradas

#### Plan alimentario

Con respecto a los consejos alimentarios para prevenir esta enfermedad, el Presidente de SAOTA aseguró que es difícil generalizar una recomendación porque las características de las personas son desiguales: “No es lo mismo un niño que un adolescente o un adulto, un varón o una mujer, una persona sana y aquella que padece algún problema de salud. De todas maneras si se intentara brindar un mensaje conceptual, sería alimentarse en base a productos naturales y, en general, dejar de lado aquellos prefabricados”.

En este sentido, se recomiendan las carnes magras de todo tipo, verduras, vegetales y frutas dado que aportan los nutrientes esenciales y difícilmente ocasionan obesidad o comportamientos alimentarios inadecuados. De igual manera, resulta fundamental eliminar de la dieta diaria las harinas y aquellos platos que las contienen como los productos de panadería, confitería, las golosinas y las bebidas azucaradas.

Así, las personas que padecen obesidad y sobrepeso, a nivel individual pueden:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.
- Reducir la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar del consumo de grasas saturadas por el de grasas insaturadas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Aumentar la actividad física (al menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, la mayoría de los días. Para reducir el peso puede ser necesaria una mayor actividad).

#### Novedades farmacológicas

Los medicamentos posibilitan la pérdida de peso en aquellas personas que no lo consiguen suficientemente a través de cambios en el estilo de vida. En estos momentos, la industria farmacéutica provee fármacos con diferentes mecanismos de acción que permiten una mejor adaptación a cada caso.

“Por ejemplo, Orlistat ayuda a reducir la absorción de grasas alimentarias y ha sido la primera droga de esta nueva era en los últimos 10 años. A diferencia de otras drogas como Sibutramina o Rimonabant, Orlistat ha marcado un hito en la historia de la obesidad por su novedoso y original mecanismo de acción. Además, no produce acostumbamiento y prácticamen-

te está libre de contraindicaciones”, especificó el Dr. Montero.

#### Ley aprobada

Después de una larga espera, marchas y algunos retoques, la Ley de Obesidad fue aprobada por la Cámara de Senadores de la Nación, por lo cual a partir de ahora en Argentina, los trastornos alimentarios como la obesidad, la bulimia y la anorexia serán considerados enfermedades. De esta manera, las obras sociales y las empresas de medicina prepaga estarán obligadas a incluirlas en el Programa Médico Obligatorio y costear sus tratamientos.

El proyecto fue aprobado por unanimidad sobre tablas. Entre otros puntos, se mantuvo la sanción del artículo 2 de la norma al incluir como trastornos alimenticios a la bulimia y la anorexia, además de la obesidad. También se ratificó el artículo 9 de la norma que obliga a los quioscos de los establecimientos educativos a ofrecer productos que “integren una alimentación saludable y variada”. Asimismo, se insistió en la redacción del artículo 16 para que las empresas de medicina prepaga y las obras sociales costeen los tratamientos para la obesidad, la bulimia y la anorexia, eliminando el agregado de Diputados que establecía que los mayores costos por tratamientos especiales debía pagarlos el Estado. Por otra parte, se aceptó la modificación del artículo 11 hecha por Diputados, ya que el proyecto original apuntaba al azúcar como un componente dañino en los alimentos, al causar problemas de obesidad.

El proyecto también propone que el Ministerio de Salud tome medidas a fin de que los anuncios publicitarios y los diseñadores de moda, no usen la extrema delgadez como símbolo de salud o belleza.

En este sentido, el Dr. Montero señaló que el aspecto positivo de esta nueva legislación es la protección que brindará la cobertura de los sistemas de salud: “Moverse dentro de ‘estructuras médicas’ ofrece la ventaja de poder seleccionar el mecanismo de atención más adecuado para cada caso. Más allá de este beneficio, también se lograrán reducir las prácticas domésticas consistentes en autoprescripción de dietas y medicamentos como así también de algunos sistemas de asistencia a través de grupos de autoayuda no controlados por profesionales”, concluyó.





# PROGRAMA

## **Pierda Peso. Gane Vida**

---

Y vos, ¿qué harías con unos kilos menos?



0800-444-7376 (PESO)

Llamá  Lo único que podés perder son kilos.  
0800-444-7376 (PESO)

[www.pierdapeso.roche.com.ar](http://www.pierdapeso.roche.com.ar)



# Conclusiones del XVI Congreso Mundial de Cardiología

## Prevención y educación, ejes fundamentales

EL ENCUENTRO INTERNACIONAL DE CARDIOLOGOS -QUE SE REALIZO RECIENTEMENTE EN ARGENTINA- CONTO CON LA PRESENCIA DE MAS DE 17.000 PROFESIONALES PROVENIENTES DE 100 PAISES DIFERENTES. UN RESUMEN DE ALGUNOS DE LOS TEMAS MAS SOBRESALIENTES DEL ENCUESTRO



El Congreso Mundial de Cardiología es una actividad oficial de la Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation – WHF) y fue organizado en Argentina en forma conjunta por esta institución, la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) y la Federación Argentina de Cardiología (FAC). Con un presupuesto de alrededor de 12.000.000 de dólares, del 18 al 21 de mayo, más de 17.000 profesionales asistieron a las instalaciones del Predio La Rural para participar en este importante evento a nivel mundial.

La jerarquía que revistió este congreso, además de su relevancia académica y profesional, es que Argentina, por segunda vez, fue elegida como sede para su realización (la primera

*A*utoridades del Congreso de Cardiología (de izquierda a derecha): Dres. Arturo Cagide, Luis María Amuchástegui, Horacio Faella, Felipe Martínez y Juan Krauss

fue en 1974) y hasta el momento es el único país, junto con Estados Unidos, que ha sido designado como sede en dos oportunidades.

Bajo el lema “De los pacientes a las poblaciones”, el cónclave se centró en la prevención y la educación de la comunidad como clave para afrontar y detener el avance de los eventos cardiovasculares que son responsables de la muerte de 17,5 millones de personas por año en todo el mundo.

Durante el evento se realizaron más de 300 sesiones que incluyeron simposios, seminarios, mesas de debate y la presentación de 1.400 trabajos originales. Participaron más de 1.000 expositores de todo el mundo, entre los que figuraron los profesionales más destacados de la cardiología mundial.

### Tabaquismo pasivo

Uno de los temas tratados durante el Congreso fue el daño que ocasiona el cigarrillo a quienes están expuestos habitualmente al mismo en forma pasiva y que sufren un riesgo cardiovascular casi tan elevado como el de los fumadores: si bien no fuman, de igual manera inhalan humo ajeno y experimentan un aumento del 30% de riesgo de enfermedad coronaria. Pero lo más alarmante es la velocidad con que el tabaquismo pasivo lesiona el sistema cardiovascular.

En este sentido, el Dr. Joaquín Barnoya, director de investigación de la Unidad de Cirugía Cardiovascular de Guatemala y Profesor de la Universidad Washington en St. Louis, EE.UU., señaló que “tan sólo 30 minutos de exposición al humo de tabaco de segunda mano es suficiente para observar un cambio en la función de las arterias de los no fumadores. Este humo produce un daño directo al endotelio, que es la pared interna de las arterias, responsable de la dilatación y la contracción de las mismas.”

Otro avance significativo en la comprensión de los efectos nocivos del tabaquismo pasivo fue el hallazgo en el humo del tabaco de sustancias cuyo efecto pernicioso para las arterias de los no fumadores era desconocido. “Se trata principalmente de metales pesados, como el benceno o como la acroleína que causan un daño oxidativo sobre el endotelio de las arterias y sobre la mitocondria, que es el órgano que permite la respiración de las células”, explicó el Dr. Barnoya, quien además advirtió que “cuánto más tiempo se expongan las arterias de los no fumadores al humo del tabaco, más se comportarán como las arterias de los fumadores.”

### Estrés y aterosclerosis

El estrés laboral –que resulta de una alta demanda en el lugar de trabajo– puede aumentar hasta en un 46% la progresión de la aterosclerosis en individuos con personalidades altamente reactivas al estrés. Este fue otro de los temas debatidos durante el evento y que resultó de un estudio realizado por investigadores de la Escuela de Salud Pública de Berkeley, de Estados Unidos.

De esta manera, descubrieron que la combinación del estrés asociado a un trabajo muy demandante con una personalidad reactiva se tra-



*Más de 17.000 médicos asistieron a las instalaciones del Predio La Rural para participar en este importante evento a nivel mundial. La jerarquía que revistió este congreso, además de su relevancia académica y profesional, es que Argentina, por segunda vez, fue elegida como sede para su realización*

duce en un engrosamiento de las paredes internas de las arterias carótidas y de las placas ateroscleróticas que se alojan en su interior y obstruyen progresivamente el flujo sanguíneo. Ambos factores son marcadores del progreso de la enfermedad aterosclerótica que subyace a las enfermedades cardiovasculares.

“Estudios como éste han demostrado que el estrés en el lugar de trabajo se asocia con las enfermedades cardiovasculares –manifestó la Dra. C. Noel Bairey Merz, directora del Centro de Prevención y Rehabilitación Cardíaca del Centro Médico Cedars-Sinai, de Estados Unidos– y agregó que si bien es difícil estimar cuántas personas están en riesgo de sufrir enfermedad coronaria a causa del estrés laboral, el más reciente análisis del estudio Interheart realizado por el Dr. Salim Yusuf permite estimar que entre 20 y 30% de los ataques cardíacos son atribuibles al estrés psicológico.



Conclusiones del Congreso

# Novedades para el corazón

**E**L PRESIDENTE DEL COMITE EJECUTIVO DEL XVI CONGRESO DE CARDIOLOGIA, DR. HORACIO FAELLA, HABLO EN EXCLUSIVA CON ESTE MEDIO Y ADELANTO CUALES SON LOS NUEVOS DESARROLLOS TERAPEUTICOS REFERIDOS A LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



*Con respecto a la “polipildora”, el Dr. Horacio Faella destacó que su creación reside en la tendencia actual de la gente que debe tomar muchas pastillas diariamente y a veces, en consecuencia, olvida tomarlas o abandona el tratamiento*

**E**n el XVI Congreso Mundial de Cardiología, el evento científico más importante de la especialidad, se debatieron diversos temas referidos a las enfermedades cardiovasculares, la importancia de la educación y prevención de la comunidad, como así también se adelantaron cuáles serán las novedades terapéuticas para el tratamiento de estas patologías. “Ahora, la Salud” entrevistó al Dr. Horacio Fabela, Presidente del Comité Ejecutivo quien echó luz sobre estas cuestiones.

**-¿Qué puede contarnos acerca de las novedades terapéuticas en materia de enfermedades cardiovasculares debatidas en el Congreso?**

-En primer lugar, debemos mencionar la creación de la “polipíldora”, una cápsula que contiene tres drogas básicas para la reducción de los accidentes cardiovasculares. Los tres elementos son aspirina, enalapril y estatina, que actúan de manera independiente en el organismo y producen resultados positivos para disminuir las posibilidades de sufrir infartos.

Si bien aún está en estudio, una vez que culminen las investigaciones, se estima que se podrá encontrar en las farmacias de todo el mundo dentro de dos o cinco años.

Asimismo, hay que destacar que la idea de la creación de esta “polipíldora” reside en la tendencia actual de la gente que debe tomar muchas pastillas diariamente y a veces, en consecuencia, olvida tomarlas o abandona el tratamiento. Entonces, en la medida en que exista una sola pastilla que conjugue todos los principios básicos, se favorece la posibilidad de continuar el tratamiento. Incluso hay que destacar que su consumo significará un cambio radical para aquellas personas que sufren enfermedades coronarias.

Otra de las novedades terapéuticas mencionadas durante el Congreso fue el reemplazo de válvulas sin abrir el pecho, haciéndolo -a partir de ahora- a través de la vena de la ingle. Si bien es algo que aún no se practica en nuestro país, pronto estaremos trabajando con esta técnica.

También se debatió sobre el cierre de los ductos en el corazón, que actualmente se realiza en el país; se habló de stent, cirugías cardiovascu-



lares, trasplante cardíaco y de la presencia de nuevos medicamentos, más eficaces y con menores efectos colaterales para tratamientos de hipertensión o diabetes.

**-¿Qué papel tienen la educación y la prevención en el tratamiento de estas patologías?**

-La importancia, tanto de la educación como de la prevención, es fundamental. Primero, hay que destacar que la prevención comienza en la niñez. Desde pequeños, hay que enseñarles a los chicos a desarrollar una dieta variada y equilibrada, a que no permanezcan durante horas delante de la TV o la computadora sino que realicen más actividad física, que cuiden su cuerpo y no engorden porque, de esta manera, aparecerán los hipertensos y obesos del futuro.

Asimismo, la educación se transmite a través de la escuela, y para ello es necesario contar con el apoyo del Ministerio de Educación de la Nación y de los Ministerios de cada municipio, para elaborar un plan de educación de la salud, con el fin de informar a los niños.

Por ejemplo, en estos momentos, los chicos comienzan a fumar a los 12 años; con el apoyo de la escuela, podríamos transmitirles el daño que están haciendo a su salud y cómo el cigarrillo es la causa de futuras enfermedades cardiovasculares y cánceres de diversos órdenes.

En este sentido, nuestra Fundación tiene muchos proyectos, varios de los cuales ya están en marcha. Por ejemplo, el “Plan Educando” es un programa para maestros de primaria que, en al-

*Uno de los temas tratados durante el Congreso fue el daño que ocasiona el cigarrillo a quienes están expuestos habitualmente al mismo en forma pasiva y que sufren un riesgo cardiovascular casi tan elevado como el de los fumadores: experimentan un aumento del 30% de riesgo de enfermedad coronaria*

*“Desde pequeños, hay que enseñarles a los chicos a desarrollar una dieta variada y equilibrada, a que no permanezcan durante horas delante de la TV o la computadora sino que realicen más actividad física”, recomendó el Dr. Faella*



gunos municipios, les permite obtener puntaje para sus currículos y, a la vez, logramos transmitirles el mensaje de prevención y educación a los alumnos.

También desarrollamos el “Plan Arconta” (“Argentina contra el tabaco”) una iniciativa de la Fundación Cardiológica Argentina y la Federación Argentina de Cardiología realizada en escuelas públicas y privadas de las ciudades de Buenos Aires y La Plata, donde se evaluaron los resultados de una intervención dirigida a reducir la incidencia de nuevos fumadores entre alumnos de entre 10 y 13 años de edad.

Incluso brindamos periódicamente a la comunidad charlas sobre obesidad, nutrición, hipertensión y factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, estas tareas que realizamos tendrían mayor alcance y mejores resultados si se desarrollaran con el apoyo de la Nación.

**-¿En qué situación se encuentra Argentina con respecto a otros países en lo referido a factores de riesgo cardiovascular?**

-Realmente, no es una situación muy favorable dado que, por ejemplo, el 50% de la po-

blación argentina fuma, cifra que es muy alta.

También nos preocupa que el 50% de las personas que sufre de hipertensión no lo sabe, y quiénes lo saben, sólo la mitad se trata; y de esa porción de gente que se trata, sólo la mitad continúa el tratamiento.

Por ende, debemos decir que Argentina tiene un alto riesgo, a nivel mundial, de mortalidad a causa de factores de riesgo cardiovasculares. Paradójicamente, en países como el nuestro -en vías de desarrollo o no desarrollados-, la mortalidad por enfermedades cardiovasculares es mayor que en los países desarrollados. Por ejemplo, Finlandia tenía una de las tasas más altas de mortalidad pero, conjuntamente con el apoyo del gobierno, realizó una encuesta a nivel nacional y luego de los resultados las autoridades decidieron intervenir. En consecuencia, Finlandia ahora presenta los índices más bajos de mortalidad; he ahí la importancia del apoyo nacional.

Sin embargo, hay que destacar que cada uno, a su manera, es artífice de su propio destino y de sus enfermedades. Si bien tenemos una determinada carga genética que nos predispone a padecer tal o cual enfermedad, sin embargo, existen otros tantos aspectos que sí se pueden cambiar, fundamentalmente, a través de la prevención. Por ello, controlar la hipertensión, el colesterol, conocer los niveles de glucemia, mantener una alimentación balanceada, no fumar y hacer ejercicio, hará que podamos vivir más y mejor.



## OBESIDAD Y SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS

Uno de los temas preocupantes debatidos durante el XVI Congreso Mundial de Cardiología fue la presencia de niños y adolescentes con sobrepeso u obesos, situación que impacta negativamente sobre el funcionamiento de las paredes internas de las arterias (endotelio vascular), sentando las bases para el desarrollo de la enfermedad aterosclerótica desde edades cada vez más tempranas. Al respecto, el Dr. Héctor Trungelliti,

presidente del Comité de Cardiología Pediátrica de la Federación Argentina de Cardiología (FAC), aseveró que “las evidencias de que los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares que se manifiestan en el adulto comienzan en la niñez o en la adolescencia, hace imprescindible que las estrategias de prevención deban planificarse desde edades tempranas”. De esta manera, y luego de afirmar que cerca del 30% de los argentinos tiene un riesgo mayor del 10% de

sufrir un evento cardiovascular grave o morir en los próximos 10 años, la falta de prevención y control de factores como el colesterol alto, la obesidad, la hipertensión y el sedentarismo fueron mencionadas como las principales causas desencadenantes de episodios que pueden ocasionar la muerte. Por este motivo, la prevención, la educación y el cuidado diario de la salud son las herramientas fundamentales para lograr una mejor calidad de vida.

Conclusiones del Congreso

# Vuelta a lo natural

**E**L PROF. DR. FELIPE A. MARTINEZ, COPRESIDENTE DEL COMITE CIENTIFICO DEL XVI CONGRESO MUNDIAL DE CARDIOLOGIA, COMENTO ACERCA DE CUALES SON LAS ENFERMEDADES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y LA NECESIDAD DE MODIFICAR VARIOS DE LOS ACTUALES HABITOS DE VIDA



*La actividad física y el control del estrés son fundamentales para prevenir las enfermedades de riesgo cardiovascular; realizar todo lo contrario, favorecerá su incidencia*



*“Los factores de riesgo más conocidos son el hábito de fumar, la ingesta excesiva de grasa en las comidas y la hipertensión arterial. Cualquiera persona, por más sana que sea y que se encuentre expuesta a estos factores y a otros como el sedentarismo, el estrés o la obesidad, puede -a través del tiempo y según la intensidad de los mismos- ir enfermando su corazón y sus arterias”, sostuvo el Dr. Martínez*

**E**mocionado por la asistencia de más de 17.000 profesionales provenientes de 107 países del mundo, que colmaron la capacidad de las 21 salas donde se desarrolló el XVI Congreso Mundial de Cardiología, el Profesor Dr. Felipe A. Martínez dialogó con Ahora, la Salud respecto de la importancia que reviste la prevención de los factores de riesgo cardiovascular desde las edades primarias.

**-¿Qué son las enfermedades de riesgo cardiovascular?**

-En la actualidad la principal causa de afectación que tiene el corazón son los factores de riesgo que, básicamente son elementos, circunstancias o hechos que suceden en la vida de cualquier individuo y que pueden contribuir a que el corazón o las arterias se enfermen.

Desde ya que los factores de riesgo más conocidos son el hábito de fumar, la ingesta excesiva de grasa de origen animal en las comidas y la hipertensión arterial. Cualquiera persona, por más sana que sea y que se encuentre expuesta a estos factores y a otros como el sedentarismo, el estrés o la obesidad, puede -a través del tiempo y según la intensidad de los mismos-, ir afectando su corazón y sus arterias.

La principal forma de enfermarse sucede cuando todos estos factores se prolongan en el tiempo. De esta manera, comienzan a taparse las arterias, la sangre no llega al corazón y se produce lo que se conoce como infarto del corazón. También puede suceder a nivel cerebral generando lo que se denomina accidente cerebrovascular (vulgarmente denominado derrame ce-

rebral) que ocurre cuando se tapa o rompe una arteria. Este es el principal riesgo de contraer enfermedades del corazón.

**-¿Cuál es la prevalencia de estas enfermedades según el sexo?**

-En general se observa una mayor prevalencia de los hombres respecto de las mujeres. Pero esta brecha se ha ido acortando, producto de la vida antinatural que ha ido afectando también a las mujeres, que trabajan igual que los hombres, fuman incluso más que ellos, comen mal o sufren estrés.

Asimismo, esta situación se acentúa cuando llega la menopausia momento en el cual, ante la falta de la actividad hormonal, el corazón y las arterias quedan desprotegidas.

**-¿Qué recomendaciones puede brindar respecto del tabaquismo?**

-El cigarrillo siempre es malo, ya sea si se fuman 50 ó 5 cigarrillos diarios. Se trata de un hábito no sólo tóxico para el corazón o las arterias sino también para los aparatos respiratorio y digestivo, las hormonas y el cerebro. Incluso es dañino para aquellas personas que no fuman pero comparten un espacio con fumadores dado que absorben el 40% del humo que hay en el lugar. A raíz de esta situación, en todo el mundo, se están implementando normas que prohíben fumar en lugares cerrados.

**-¿Cuáles son los consejos respecto de la alimentación?**

-Por supuesto que ésta es otra de las cuestiones a tener en cuenta para prevenir los factores de riesgo. El problema es que, con el transcurrir del tiempo, el hombre comenzó a desnaturalizar su vida y la alimentación es un claro ejemplo de ello. En la prehistoria, el hombre comía los alimentos en su estado natural (ya sea vegetales, frutas o bulbos), en tanto que en la actualidad, la comida se encuentra totalmente manufacturada o elaborada con sustancias químicas agregadas incluso con un importante contenido de grasa. De este modo, se observa una distancia muy grande que aleja la alimentación actual de lo que realmente la naturaleza ofrece.

Sin embargo, el problema es más grave aún porque esta tendencia alimentaria ocurre desde la niñez porque los niños comen mal y, por ejemplo, en lugar de beber agua optan por be-

bidas gaseosas o prefieren las hamburguesas a las frutas y verduras.

Este tipo de comidas hace que el organismo reciba elementos que no ejercen específicamente la función de una adecuada nutrición. Así, si estos hábitos comienzan muy precozmente, el ser humano comienza a afectar sus arterias y cuando es adulto, resulta muy difícil modificar su alimentación además del daño que esos malos alimentos ya han provocado. Por ello, es fundamental enseñar a comer desde la primera infancia y enseñar a la gente en general a comer lo más naturalmente posible.

**-¿Cuáles son los alimentos más recomendados?**

-Una alimentación sana es una alimentación natural, que idealmente debería estar compuesta por vegetales, frutas, verduras, lácteos (en lo posible, descremados) y carnes no grasas en poca cantidad. Pero, en realidad, nosotros consumimos grasas de origen animal por medio de tres vías: carnes y derivados, lácteos y la yema de huevo, que posee gran contenido graso, no así la clara que es un sano alimento.

Por otro lado, hay que evitar el exceso de hidratos de carbono, especialmente los azúcares muy elaborados y la repostería que tiene grasas y azúcares deformados industrialmente. Actualmente, lo ideal es que cada persona consuma cinco unidades de vegetales por día, que pueden ser dos frutas y tres vegetales o viceversa.

**-Usted mencionó la hipertensión arterial como factor de riesgo cardiovascular, ¿en qué consiste esta patología?**

-Básicamente es la suba de la cifra de la presión con que circula la sangre por las arterias. Estas son una especie de caños o tubos elásticos por donde el corazón bombea sangre a una presión determinada. Como tantos otros parámetros de la vida, la presión debe encontrarse dentro de determinados límites: cuando está baja, es mala porque no alcanza a bombear la sangre suficiente; en tanto que cuando está alta también es perjudicial dado que las paredes de las arterias se van endureciendo produciendo daño en diversos órganos del cuerpo.

**-¿Cuáles serían las principales formas de prevención?**

-En primer lugar, hay que destacar que la-



*Para prevenir las cardiopatías también es necesaria una sana alimentación, que idealmente debería estar compuesta por vegetales, frutas, verduras, lácteos (en lo posible, descremados) y carnes no grasas en poca cantidad*

mentablemente la hipertensión arterial posee un importante componente genético lo cual provoca que sea frecuente la transmisión de generación en generación.

No obstante, el hombre desarrolla hábitos que pueden contribuir o no a padecer hipertensión. Fundamentalmente, entre las principales formas de prevención se recomienda realizar diariamente alguna actividad física y la conducta de cuidarse en las comidas. De esta manera, se recomienda que la dieta sea lo más natural posible y baja en sodio. Con esto no quiero decir simplemente cuidarse “del salero” sino evitar comidas que contengan mucha sal, como los embutidos, fiambres, conservados, caldos o aceitunas en salmuera. Por ende, de nada servirá cuidarse con “el salero” si la persona diariamente consume 100 gramos de fiambre.

Por ende, la sana alimentación, la actividad física y el control del estrés son fundamentales para prevenir la hipertensión; realizar todo lo contrario, favorecerá su incidencia.

**-¿Cuáles son sus recomendaciones respecto de la actividad física?**

-Con respecto a esto, volvemos al tema de lo natural. Por supuesto que los especialistas no queremos convertir a la población en deportista de alta competencia, pero sí estimular la actividad diaria. Y esto debe realizarse desde la niñez, estimulando a los niños a cambiar la computadora o el televisor por los ejercicios.

Asimismo, esta recomendación vale también para los adultos, y por ello retomo la idea de lo “natural”. El hombre, en sus orígenes, no vivía encerrado en una habitación, trabajando con dos computadoras y tres teléfonos. Pero, el problema es que con el transcurrir de los años y las nuevas exigencias y formas de vida, el ejercicio ha sido desplazado por el encierro de la oficina. Así podemos observar cómo la mayoría de los adultos en edad activa trabajan durante ocho, nueve ó 10 horas delante de un monitor, entre cuatro paredes, donde la única actividad que realizan es caminar desde la casa hasta el auto y de allí a la oficina y viceversa. Esto es lo antinatural que puede corregirse incorporando alguna actividad física acorde a la edad y al estado físico de cada persona.



## Solicitada

# BASTA DE OFENSAS,

- El pasado 15 de agosto el diario "Página 12", en forma absolutamente irresponsable, publicó una nota firmada por el columnista Pedro Lipcovich, vinculada con recientes crímenes que han conmovido a la sociedad, afirmando: "También en la droguería ABC se detectaron medicamentos robados, provistos por la droguería Oncolife, que a su vez los había recibido de Baires Med".
- Todo ello es FALSO, nadie ha detectado nada en ABC S.A., ni tampoco tuvo ABC S.A., NUNCA, ninguna relación con las otras dos nombradas, ni con sus directivos y NADA tiene que ver con los hechos publicados.
- Sin embargo, el 20 de agosto pasado, tal mentira fue negligentemente propagada en un evento público, por el presidente del Colegio Farmacéutico de La Plata, señor Germán Paggi, los que a su vez fueron recogidos con absoluta ligereza por los diarios "El Día" y "Hoy" de esa Ciudad, invocando como UNICA FUENTE a la publicación originaria.
- Contrariamente a lo falsamente informado, nuestra firma ha sido víctima permanente y sistemática de diversos robos de medicamentos, el más grave de los cuales fue perpetrado el 26 de noviembre de 2006 en la Droguería Garay por un grupo comando con portación de armas, cuya magnitud supera los \$5.000.000 en medicamentos de alto costo. Interviene en la causa judicial el Juzgado Nacional en lo Penal N° 8, a cargo de la Dra. Bernan Yamile Susana, Secretaría N° 125 a cargo de la Dra. Di Tace, María Victoria de la Capital Federal, Fiscalía de Distrito de los Barrios de Nueva Pompeya y Parque de los Patricios a cargo de los Dres. Adrián Jiménez y Munilla Lacasa.
- También hemos sufrido otras importantes sustracciones de medicamentos: el 28 de diciembre de 2005 en la Farmacia Mitre, el 21 de enero de 2007 en la Droguería Garay, el 11 de enero de 2007 en Farmacia Azcuénaga, el 6 de noviembre de 2007 en la Farmacia Honorio Pueyrredón, en cuya causa interviene la Fiscalía N° 16 de Primera Instancia en lo Criminal de Instrucción, a cargo de la Dra. Mónica Cuñarro, además de innumerables robos tipo "express" en las distintas Farmacias de nuestra Red.
- Todos ellos fueron oportunamente denunciados ante las autoridades policiales y puestos en conocimiento de los organismos estatales que tuvieron a su cargo la fiscalización de su procedencia y el pertinente control (ANMAT-INAME).

# DESIDIA Y CALUMNIAS

- No obstante ello, dada la desidia y/o negligencia de los referidos entes, JAMAS se logró esclarecer ninguno de los hechos denunciados por parte de los responsables del Estado.
- Resulta nuestro deber moral resaltar que ABC S.A. es una empresa líder en el ramo de provisión de medicamentos, fuente de trabajo de casi 300 familias argentinas y que en sus 15 años de trayectoria intachable cuenta entre sus clientes con 12 Provincias a través de sus institutos de asistencia médica y las más importantes Obras Sociales y Prepagas del país.
- Por nuestro personal, auxiliares, administrativos, técnicos y profesionales que conocen nuestra trayectoria y participan activamente del desarrollo prestacional y comercial de nuestra empresa y que también han sido injuriados;
- Por nuestros únicos proveedores de medicamentos, los laboratorios nacionales y multinacionales, que han confiado y siguen confiando en nosotros;
- Por nuestros clientes, Obras Sociales Provinciales, Sindicales, Ministerios de Salud Provinciales y Empresas de Medicina Prepaga, que tienen la seguridad de que nuestras prestaciones se mantienen incólumes con la garantía de siempre a todos sus beneficiarios;
- Por los centenares de miles de personas que reciben medicamentos a lo largo y ancho de nuestro país y que conocen nuestra responsabilidad con sus tratamientos, contando con nuestra garantía de continuidad del servicio;
- Por todos Ustedes, llevaremos hasta las últimas consecuencias las acciones necesarias para dejar a salvo el buen nombre social y comercial de ABC S.A., que ha sido injustamente atacado.

## Directorio de ABC S.A.



## Cardiología

# En 10 años, se realizaron más de 800 trasplantes cardíacos

SEGUN DATOS DEL INCUCAI, DE 1998 A 2008, EN EL PAIS SE EFECTUARON 805 REEMPLAZOS DE CORAZON. LAS ENFERMEDADES VALVULARES SON DIVERSAS Y GENERALMENTE SU TRATAMIENTO SE REALIZA POR MEDIO DE LA CIRUGIA. LA FUNDACION FAVALORO ES PIONERA EN ESTE TIPO DE INTERVENCIONES



*Según datos brindados por el Incucaí, de 1998 a 2008, se realizaron 805 trasplantes cardíacos en todo el país, siendo 1999 el año con mayores prácticas (96) y 2002 con menores (48)*

Gracias a su experiencia, trayectoria y resultados, la Fundación Favaloro es uno de los centros de referencia internacional en el tratamiento de las enfermedades cardíacas. En los comienzos de la institución, el Dr. René G. Favaloro desarrolló la contribución fundamental de su carrera: la cirugía del bypass aortocoronario o de revascularización miocárdica, un hito en la historia de la enfermedad coronaria.

### Favaloro corazón

En el campo asistencial, Favaloro introdujo la cardiología moderna en la Argentina y fue pionero en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades coronarias. En 1980, junto a su equipo, realizó el primer trasplante cardíaco del país en el Sanatorio Güemes con una supervivencia prolongada.

De esta manera, cuando el tratamiento médico agota las posibilidades de mejorar la calidad y la expectativa de vida de los pacientes con insuficiencia cardíaca avanzada, surgen como alternativas el trasplante y la cirugía de la insuficiencia cardíaca. Para ello, esta institución cuenta con el grupo de mayor experiencia en el manejo y tratamiento médico y quirúrgico de esta patología.

Básicamente, el trasplante cardíaco consiste en el reemplazo del corazón enfermo por el de un donante que falleció por una causa no car-

diológica. La complejidad de los pacientes atendidos en el centro no interfiere en los resultados dado que –según cuentan– poseen un área de asistencia circulatoria en la que suplantando el corazón del enfermo en casos de emergencia hasta la aparición de un donante adecuado.

#### Una década de trasplantes

El Instituto Nacional Central Unico Coordinador de Ablación e Implante (Incucai) es el organismo que impulsa, normatiza, coordina y fiscaliza las actividades de donación y trasplante de órganos, tejidos y células en nuestro país. Actúa en las provincias argentinas junto a 24 organismos jurisdiccionales de ablación e implante con el fin de brindar a la población un acceso transparente y equitativo. Su misión consiste en promover, regular y coordinar las actividades anteriormente mencionadas.

Según datos brindados por esta entidad, de 1998 a 2008, se realizaron 805 trasplantes cardíacos en todo el país, siendo 1999 el año con mayores prácticas (96) y 2002 con menores (48).

Asimismo, dentro de los trasplantes cardiopulmonares, en la década mencionada se efectuaron 42 y uno solo cardiohepático.

#### Un hombre con vocación

René Gerónimo Favalaro nació en 1923 en una casa humilde del barrio “El Mondongo”, en la ciudad de La Plata. Cursó sus estudios secundarios –tras un riguroso examen– en el Colegio Nacional de La Plata. Posteriormente, ingresó a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de aquella misma ciudad y en Tercer Año comenzó las prácticas en el Hospital Policlínico.

Una vez graduado, se desempeñó en ese nosocomio como médico auxiliar en carácter interino y a los pocos meses lo llamaron para confirmarlo. Pero por motivos políticos no aceptó y se dirigió a un pequeño pueblo de La Pampa para reemplazar a un profesional de la zona.

En ese lugar, Favalaro comenzó a interesarse por cada uno de sus pacientes. Junto a su hermano, Juan José, médico también, permanecieron en el pueblo de Jacinto Aráuz, crearon un centro asistencial y elevaron el nivel social y educacional de la región, además de hacer desaparecer la mortalidad infantil de la zona.

Su pasión por la cirugía torácica persistía con el correr del tiempo y cada tanto volvía a La Plata para actualizar sus conocimientos. De esta manera, terminó con su práctica de médico ru-



ral y viajó a los Estados Unidos para hacer una especialización en The Cleveland Clinic, en Ohio, donde trabajó primero como residente y luego como miembro del equipo de cirugía. A comienzos de 1967 Favalaro pensó en la posibilidad de utilizar la vena safena en la cirugía coronaria. Llevó a la práctica sus ideas por primera vez en mayo de ese año. La estandarización de esta técnica, llamada del “bypass” o cirugía de revascularización miocárdica, fue el trabajo fundamental de su carrera.

Su aporte no fue casual sino consecuencia de los conocimientos adquiridos tras horas de investigación e intensa labor. Favalaro decía que su contribución no era personal sino el resultado de un equipo de trabajo que tenía como primer objetivo el bienestar del paciente.

A su vuelta a la Argentina, con el sueño de desarrollar un centro de excelencia similar al de Cleveland Clinic que combinara atención médica, investigación y educación, Favalaro decidió crear una institución que condensara estudios de Cirugía Torácica y Cardiovascular. Con este objetivo, creó la Fundación Favalaro en 1975 junto con otros colaboradores y afianzó la labor que venía desarrollando desde su regreso al país. Como es de público conocimiento, el Dr. Favalaro dio su vida para garantizar la continuidad del funcionamiento de su fundación.

*En el campo asistencial, Favalaro introdujo la cardiología moderna en la Argentina y fue pionero en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades coronarias. En 1980, junto a su equipo, realizó el primer trasplante cardíaco del país, en el Sanatorio Güemes, con una sobrevivida prolongada*



#### CENTROS DE CONSULTA:

- Fundación Favalaro: Av. Belgrano 1746, Ciudad de Buenos Aires. Teléfonos: (54-11) 4378-1200/1300.
- Incucai: Ramsay 2250, Ciudad de Buenos Aires. Teléfono: (54 11) 4788 -8300.

## Cardiología

# Aprinde a cuidar tu corazón, mujer

**Y**A NO SE CONSIDERA QUE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR AFECTA SOLO A LOS HOMBRES. EN LA ACTUALIDAD, ESTA PATOLOGIA ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN MUJERES, Y SUPERA AMPLIAMENTE A LOS TUMORES MALIGNOS. LOS CONSEJOS QUE LAS FEMINAS DEBEN SABER PARA CUIDAR Y MANTENER UN CORAZON SANO



*Los especialistas recomiendan que las mujeres conozcan los síntomas cardiovasculares, los factores de riesgo y las conductas que los reducen; y que además realicen los controles médicos periódicos y necesarios para prevenir esta enfermedad*

**E**n la actualidad, la enfermedad cardiovascular ya no se trata de una patología que afecta sólo a los hombres y la realidad es que nunca ha discriminado entre sexos. Sin embargo, a sabiendas de esta situación, ha sido poco reconocida por los profesionales, la población y en especial por las propias mujeres.

Asimismo, de un tiempo a esta parte, la principal causa de muerte en las mujeres ya no son los tumores malignos –incluyendo el de mama– sino que el primer puesto lo ocupa la enfermedad cardiovascular.

#### Profundizar la problemática

Dado que durante años las enfermedades cardiovasculares afectaron, en su mayoría, a la población masculina, la presencia de esta patología en las mujeres no ha sido demasiado estudiada por los profesionales de la salud. En consecuencia, las mujeres recibían tratamientos menos intensivos para las enfermedades del corazón y se realizaban menos estudios diagnósticos y cuando muchas de ellas eran finalmente diagnosticadas con enfermedades del corazón, generalmente se encontraban en un estadio más avanzado de la enfermedad y su pronóstico era desalentador.

Según la Doctora Ana Salvati, Cardióloga, Secretaria del Comité Ejecutivo de la Fundación Cardiológica Argentina e Integrante de la Comisión Corazón y Mujer, “el incremento en la aparición de enfermedad coronaria en la mujer tiene varias explicaciones posibles. La mayor longevidad de la población hace que las pacientes vivan muchos más años en menopausia, etapa de la vida en la que desaparece la protección hormonal que tiene la mujer. A esto se agrega el marcado incremento del tabaquismo, que adquirió un potente factor de riesgo cardiovascular que antes no padecía, dado que hace 50 ó 60 años el consumo de cigarrillos en la población femenina era mínimo”. Asimismo, la actividad laboral de la mujer fuera del hogar suma estrés a la vida cotidiana y conspira contra la salud arterial.

En el marco del 33º Congreso Argentino de Cardiología celebrado en Buenos Aires el 8 de octubre de 2006, se presentó la problemática de la enfermedad cardíaca en la mujer y se debatió sobre las cuestiones relacionadas con la enfermedad y la mortalidad cardiovascular en las argentinas.

Según las estadísticas, el ranking de tasa de



mortalidad anual (2000–2004) en nuestro país está liderado por: 1º) Enfermedad cardiovascular, 2º) tumores malignos, 3º) enfermedades respiratorias, 4º) accidentes.

Con respecto a esto, hay que agregar que la tercera parte de la población en Argentina (hombres y mujeres) muere a causa de enfermedades cardiovasculares y, además, lidera la mortalidad de causa cardiovascular en Latinoamérica.

Por el contrario, en base a una encuesta acerca de cuál se considera la principal causa de muerte femenina, las respuestas adjudicaron un 35% a los cánceres en general y sólo un 20% a las enfermedades cardiovasculares.

Esta falsa creencia muestra el grado de desinformación y falta de prevención en materia de salud por parte de la población en general y de la mujer en particular dado que, a diferencia del varón, la mortalidad cardiovascular en la mujer se encuentra en notable aumento en los últimos años.

Al respecto, la Doctora Salvati señaló que la enfermedad coronaria afecta a la mujer en una etapa más tardía de la vida cuando se compara con lo observado en hombres. “Generalmente se presenta con un retraso de una década. Hasta los 65 años la enfermedad coronaria prevalece más en hombres que en mujeres, pero a partir de esa edad comienza a aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular en ellas, siendo mayor el número de mujeres que hombres internadas por enfermedad coronaria en pacientes mayores de 75 a 80 años”.

Si bien la mujer conoce los síntomas cardiovasculares, los factores de riesgo y las conductas que los reducen, no realiza los controles periódicos y necesarios para prevenir esta enfermedad porque, según datos relevados, las mujeres se encontrarían más preocupadas por el cáncer que por la enfermedad cardiovascular que, paradójicamente, presenta una mayor tasa de mortalidad.

*La actividad física es una de las mejores formas de prevención. En las mujeres argentinas, el sedentarismo es el principal factor de riesgo y se asocia con otras causas como la obesidad, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol y la diabetes*

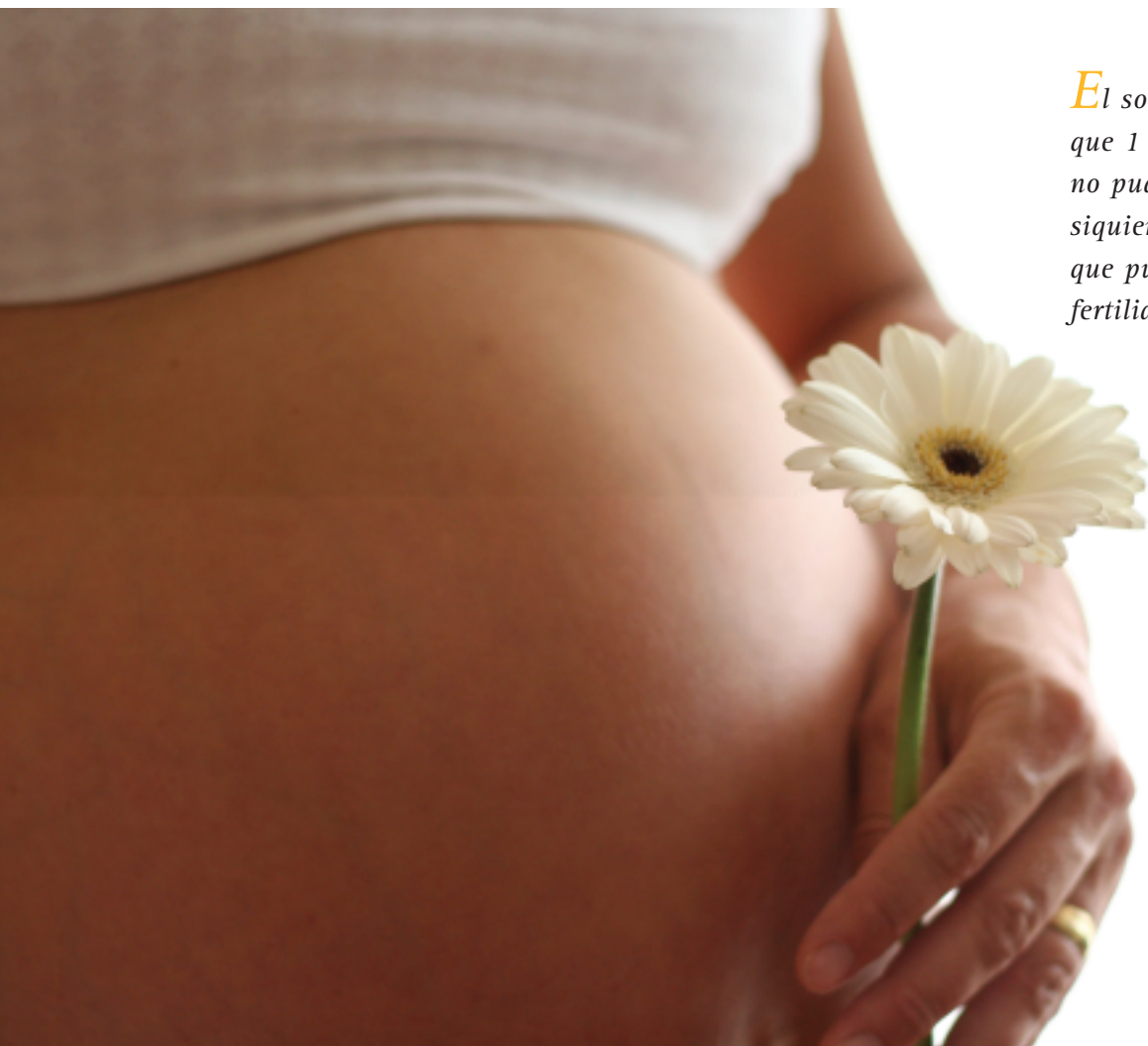


Cuidado de la fertilidad

# El saber no ocupa lugar

**R**ECIENTEMENTE SE REALIZO UN RELEVAMIENTO A 400 MUJERES DONDE SE LES PREGUNTO ACERCA DE NOCIONES BASICAS SOBRE FERTILIDAD, POSIBILIDADES DE EMBARAZO Y TRATAMIENTO. CURIOSA Y ALARMANTEMENTE, LAS RESPUESTAS FEMENINAS FUERON ERRADAS

*El sondeo determinó que 1 de cada 4 mujeres no pudo especificar ni siquiera una condición que pueda perjudicar la fertilidad de la mujer*



**U**n el marco de la campaña de concienciación que está desarrollando la Asociación Concebir (Grupo de apoyo para parejas con trastornos en la reproducción), este año decidió realizarse una encuesta cuantitativa a través de entrevistas telefónicas a 400 mujeres de entre 18 y 45 años del área metropolitana de Buenos Aires y las ciudades de Córdoba y Rosario.

El sondeo -realizado por la encuestadora CEOP- determinó que 1 de cada 4 mujeres no pudo especificar ni siquiera una condición que pueda perjudicar la fertilidad de la mujer. Sólo el 6% mencionó a la edad o al estrés como factores en tanto que el 10,4% incluyó al tabaquismo y el 6,8% al alcohol. Asimismo, más del 55% sostuvo que la fertilidad femenina comienza a decaer recién a los 41 años, cuando en realidad el descenso significativo se inicia a los 35.

Isabel Rolando, fundadora y presidenta de la Asociación Concebir señaló: “Desde la entidad decidimos llevar adelante un relevamiento entre mujeres sobre cuestiones vinculadas a la fertilidad. Necesitamos continuar concienciando a la población porque es sumamente preocupante que exista un 25% incapaz de mencionar al menos una condición que atente contra su capacidad de lograr un embarazo. Es extensa la lista de factores de pueden perjudicar la fertilidad femenina, pero es inconcebible que se conozca tan poco al respecto”.

Por su parte, el Dr. Sebastián Gogorza, Jefe de la Sección Reproducción del Hospital Italiano de Buenos Aires y Presidente de la Sociedad Argentina de Endocrinología Ginecológica y Reproductiva (SAEGRE) explicó que son varios los factores que condicionan la fertilidad femenina: “El estrés, el tabaquismo, el abuso del alcohol y las drogas además de los aspectos ambientales, las infecciones ginecológicas y la endometriosis. Sin embargo, el principal es sin duda la postergación de la maternidad. Es frecuente que se comience la búsqueda luego de los 35 años, que es justamente cuando se evidencia de forma fisiológica que se inicia el descenso de la capacidad reproductiva”.

La tasa de fertilidad femenina se mantiene dentro de límites aceptables hasta los treinta años. Entre los 30 y los 35 se insinúa una disminución que se hace más evidente con posterioridad. “Asimismo, la calidad y el potencial reproductivo de los óvulos son menores, lo que incrementa la incidencia de abortos espontáneos



*“Necesitamos continuar concienciando a la población porque es sumamente preocupante que exista un 25% incapaz de mencionar al menos una condición que atente contra su capacidad de lograr un embarazo”, señaló Isabel Rolando, fundadora y presidenta de la Asociación Concebir*

os y el riesgo de alteraciones cromosómicas”, argumentó el Dr. Gogorza.

Es sabido que la edad es un factor fundamental en lo que refiere a la reproducción. “Es alarmante que únicamente el 6% de las mujeres que participaron del relevamiento haya referido que es una condición que afecta a la fertilidad. Además, factores como el estrés, el tabaquismo o el alcohol son igualmente importantes y es muy bajo el porcentaje de encuestadas que los mencionaron”, agregó Rolando.

De esta manera, lo grave del resultado de la

#### LA ENCUESTA

De las participantes, un 42% tenía entre 36 y 45 años, mientras que el 58% restante se encontraba en el grupo comprendido entre los 18 y los 35. Casi la mitad afirmó contar con un nivel educativo elevado; el 36% con un nivel medio; y un 14%, con uno bajo.

Los resultados arrojaron una tendencia a que mayor nivel educativo se correspondía con mayor información sobre las cuestiones vinculadas a la fertilidad, pero en algunas de las preguntas las diferencias no eran estadísticamente significativas, por lo que se deduce que las campañas de concienciación deben ir dirigidas a toda la población en general, sin distinciones de ningún tipo.



*La tasa de fertilidad femenina se mantiene dentro de límites aceptables hasta los 30 años. Entre esta edad y los 35 años se observa una disminución que se hace más evidente con posterioridad*

encuesta fue que la percepción general de más de la mitad de las encuestadas sea que la fertilidad femenina comienza a decaer a partir de los 41, cuando está probado que declina en forma medible a partir de los 35. “Si una pareja posterga su deseo de paternidad sin conocer esto, quizás sea demasiado tarde una vez que intente lograr el embarazo. Es importante que la mujer conozca que puede medir su reserva ovárica (mediante simples análisis de sangre) para poder saber si debería buscar un embarazo en el corto plazo o si puede esperar un tiempo más”, explicó la fundadora y presidenta de la Asociación Concebir.

#### Reproducción asistida

Otra de las consultas a las participantes estaba referida a la tasa de éxito que tienen los tratamientos de reproducción. Puntualmente, se les preguntó qué porcentaje de parejas que inician y prosiguen con tratamientos creían que finalmente lograba un embarazo exitoso. Los resul-

tados revelaron que la percepción general es que solamente el 47% de las parejas que siguen tratamientos, logrará finalmente llevar un bebé a su casa.

Al respecto, el Dr. Gogorza refirió: “En una pareja sin trastornos, la tasa de embarazo evolutivo es del 25% por intento. Con tratamiento, podría decirse que al cabo de 5 intentos con inseminaciones intrauterinas, el 50% de las parejas logra ser padres. Luego, si incluimos los tratamientos de alta complejidad y la ovodonación, la tasa se eleva considerablemente. Cuanto más tarde se inicien los tratamientos, más difícil será que se logre el embarazo”.

Por ende, es fundamental entender que se trata de una situación de la pareja y no sólo de la mujer. Los especialistas recomiendan conversar con la pareja, conocerla, averiguar antecedentes de enfermedades, infecciones o factores que puedan estar complicando la obtención del embarazo.

“Cuando se trata de alta complejidad lo logran entre el 30 al 35%, aunque muchas parejas resuelven su problema mucho antes con técnicas sencillas. Lo importante es no posponer la búsqueda del embarazo, pensando que las técnicas pueden solucionar más rápido el problema para concebir”, insistió Isabel Rolando.

De este modo, lo importante es continuar el trabajo de campañas de difusión sobre preservación de la fertilidad, acercándole toda la información necesaria a las parejas, insistiendo en que consulten, pregunten y busquen soluciones a tiempo. “Siempre supimos que nunca es suficiente, pero estos resultados comprueban que todavía hay mucho camino por recorrer en materia de concienciación”, concluyó la presidenta de la entidad.



## MES INTERNACIONAL POR EL CUIDADO DE LA FERTILIDAD


En junio se realizó la Campaña por el Mes Internacional por el Cuidado de la Fertilidad desarrollada en Argentina por la Asociación Concebir. Fue una iniciativa mundial organizada por la American Fertility Association (AFA) de los EE.UU. con el aporte del International Consumer Support for Infertility (iCSI), en la cual participaron más de 40 países, incluyendo a los EE. UU., Suecia, Dinamarca, Canadá,

Francia, Corea, Japón, el Reino Unido, Israel, México, España, Australia, Nueva Zelanda, Alemania, Italia y Suiza, entre otros, siendo Argentina el único país latinoamericano representado en esta institución mundial.

De esta manera, el pasado 7 de junio se realizaron las 12<sup>o</sup> Jornadas Concebir sobre reproducción asistida denominadas “Desayuno con

especialistas”, dirigidas a parejas con problemas de fertilidad. El encuentro contó con la participación de destacados expertos en fertilización asistida de entidades públicas y privadas que brindaron a las parejas la oportunidad de un encuentro directo con especialistas reconocidos con el fin de que transmitieran sus inquietudes y dudas y solicitaran consejos.

# Campaña Comunitaria para el Cuidado de la Fertilidad



Lo que hay que saber  
para el cuidado  
de la fertilidad

- 1 Tener en cuenta el reloj biológico de mujer
- 2 Utilizar el método anticonceptivo adecuado
- 3 Tener relaciones sexuales programadas de acuerdo al ciclo de la mujer
- 4 Evitar los trastornos en la alimentación
- 5 Cuidar el estilo de vida
- 6 Vivir en un medio ambiente adecuado
- 7 Conocer los medicamentos que pueden afectar la Fertilidad
- 8 Evitar ciertas actividades laborales
- 9 Informarse antes de someterse a radiaciones (RX) o tratamientos de alto impacto (quimioterapia)
- 10 Informarse sobre enfermedades nocivas para la Fertilidad

The logo for CONCEBIR features a stylized red and white graphic of a fetus in a womb to the left of the word "CONCEBIR" in a bold, blue, sans-serif font. Below the main text, there is a reflection effect.

Grupo de apoyo para parejas con  
trastornos en la reproducción

[www.concebir.org.ar](http://www.concebir.org.ar) • [info@concebir.org.ar](mailto:info@concebir.org.ar)  
TE: 4941-9209 / 4703-0614

## Informe sobre VIH/Sida

# Saber, la mejor forma de prevenir

**D**ESDE SU APARICION, ESTA ENFERMEDAD PROVOCO UNA EPIDEMIA QUE SE PROPAGO A TODOS LOS PAISES Y CONTINENTES Y SE CONSTITUYO EN UNA VERDADERA AMENAZA MUNDIAL. LA PREVENCION ES EL UNICO MEDIO DE LUCHA CONTRA EL AVANCE DE ESTE VIRUS Y CONTINUARA SIENDOLO, AUN CUANDO SE ENCUENTRE UN TRATAMIENTO O VACUNA EFICAZ



*Es fundamental que nuestros jóvenes tengan acceso a información confiable sobre cómo prevenir el HIV/Sida. En el presente artículo se aborda el tema sin tapujos*

**E**l Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (Sida) es un conjunto de manifestaciones (síntomas) que caracterizan a una enfermedad relacionada con el sistema de defensas del cuerpo cuando éstas no funcionan o lo hacen incorrectamente. No es congénito ni hereditario sino que se adquiere.

El Sida es provocado por un virus que se llama HIV o VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana). Este virus se encuentra en todos los líquidos orgánicos de aquella persona que lo posea: sangre, semen, saliva, lágrimas, leche, calostro, orina, secreciones uterinas y vaginales y el líquido preseminal. Pero sólo la sangre, el líquido preseminal, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna presentan una concentración suficiente como para producir la transmisión.

Cuando aparecieron los primeros casos de esta enfermedad –entre la comunidad homosexual de San Francisco, en Estados Unidos a principios de los años 1980–, se observaron varios casos de pacientes aquejados de un tipo de neumonía muy rara hasta ese momento.

Los investigadores detectaron que quienes la desarrollaban eran pacientes inmunodeprimidos; es decir, con sus defensas muy bajas, situación que hasta entonces sólo se veía en pacientes con cáncer y otras patologías muy graves.

De esta manera, comenzó una búsqueda desenfrenada por identificar al causante de este destroz en los sistemas de defensa contra las infecciones de estos pacientes.

Uno de los primeros descubrimientos fue que el VIH tiene la particularidad de atacar a los linfocitos que son los directores del sistema de defensa. Al principio, el virus permanece en estado latente –“dormido”– dentro de los linfocitos. En algunos casos, frecuentemente luego de varios años, el virus se activa, es decir, se “despierta” y comienza a destruir los linfocitos.

De esta forma, el VIH debilita progresivamente el sistema inmune, impidiendo que el organismo pueda luchar adecuadamente contra los diversos gérmenes.

#### No es lo mismo

Cabe aclarar que no es lo mismo estar infectado por el VIH que padecer la enfermedad del Sida. El hecho de que una persona esté infectada por el VIH –que sea portadora del virus–, no significa que tenga o vaya a tener Sida, pero sí puede transmitir la infección a otras personas.



En este sentido, se llama “portador” a aquella persona que, tras adquirir la infección por el VIH, no manifiesta ningún tipo de síntoma, mientras que el “enfermo de SIDA” es aquel que padece algún proceso infeccioso con una precariedad inmunológica importante. Tanto el portador como el enfermo de Sida se denominan seropositivos, porque tienen anticuerpos contra el virus que pueden reconocerse en sangre con una prueba de laboratorio.

Generalmente, desde que una persona se infecta con el VIH hasta que desarrolla la enfermedad del Sida, existe un período asintomático que suele durar hasta unos 10 años. Durante este período el sistema inmune sufre una destrucción progresiva, hasta que llega un momento crítico en el cual el paciente presenta un alto

*Los contactos de la vida cotidiana NO transmiten el VIH. No existe riesgo alguno al abrazar, besar, compartir vasos o cubiertos, tomar mate o intercambiar ropa con una persona infectada; tampoco por compartir el lugar de trabajo o un mismo espacio, utilizar el mismo baño o pileta, o dormir en la misma cama*

### LA MEJOR ARMA, LA PREVENCIÓN

La prevención es el único medio de lucha contra la propagación del Sida y lo será, aún cuando se encuentre un tratamiento o vacuna eficaz. Es fundamental:

- Usar preservativos durante cualquier relación sexual (vaginal, anal u oral).
- Evitar los contactos sexuales no protegidos.
- Abandonar el uso de drogas inyectadas; en caso de continuar haciéndolo, no compartir las jeringas.
- No realizarse tatuajes si las condiciones de esterilidad del material empleado no ofrecen garantías.

- No usar objetos de aseo personal de personas desconocidas.
- No donar sangre si en los tres meses anteriores se estuvo expuesto a una situación de riesgo.
- Realizar un examen de detección del VIH antes de cualquier embarazo cuando existan antecedentes de prácticas de riesgo de cualquiera de los dos integrantes de la pareja.
- Si el hombre tiene el virus, se desaconseja la procreación para evitar el riesgo de transmisión al futuro bebé, o reinfectar a la mujer.
- Las mujeres con el VIH deben evitar quedar embarazadas.



*Los estudios demostraron que el látex intacto de los preservativos constituye una barrera eficaz frente al VIH y otros microorganismos que causan enfermedades de transmisión sexual*

riesgo de padecer infecciones y tumores.

Un resultado positivo no significa que la persona haya desarrollado la enfermedad, sino que es portadora del virus y lo puede transmitir por la sangre o las secreciones sexuales. Dicha persona debe tomar las precauciones necesarias para disminuir el riesgo de evolución hacia el Sida y evitar exponer a otras personas al virus.

#### Vías de contagio

Existen tres canales de transmisión de la enfermedad:

- **Sanguínea:** ya sea a través del intercambio de agujas y jeringas y/o cualquier elemento punzante, así como también durante el embarazo, el parto y por transfusiones de sangre no controladas.
- **Transmisión sexual:** tanto en las relaciones homosexuales como heterosexuales, existe riesgo de contraer el virus a través de lesiones o heridas microscópicas. Dado que se produce un constante intercambio de fluidos, cualquier tipo de práctica sexual –penetración vaginal o anal, felación, cunnilingus, entre otras– es un posible canal de contagio.
- **Transmisión perinatal:** una mamá portadora de VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Este riesgo puede reducirse en forma sustancial si la mujer es tratada precozmente durante su embarazo y evita darle de mamar a su bebé.

#### La importancia del análisis

La realización del análisis de VIH sirve, en primer lugar, para saber que si se mantienen relaciones sexuales sin preservativo, se comparten

jeringas o si una mujer está embarazada, la posibilidad de contagio hacia otras personas es inevitable. Asimismo, cuanto antes se conozca el resultado, y si éste es positivo, más tempranamente puede iniciarse el tratamiento con drogas que ayudarán a retardar el desarrollo de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Para la realización del análisis, dado que la prueba de Elisa no es específica de la infección por VIH, el resultado debe ser confirmado con otras pruebas. Luego de la prueba del anticuerpo del Sida, la persona recibirá un resultado positivo o negativo. El resultado positivo sólo es válido cuando está confirmado.

Si el análisis es negativo, significa que existen muchas posibilidades de no haber contraído la infección. Sin embargo, se recomienda repetir el análisis a los cuatro meses por la presencia del llamado “período ventana”: el tiempo (aproximadamente de 2 a 6 meses) que transcurre desde que una persona se infecta hasta que el organismo crea los anticuerpos para poder defenderse del VIH.

Pero, si el análisis es positivo, determina que la persona efectivamente ha desarrollado el virus en su cuerpo. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, tener el virus del VIH no significa desarrollar el Sida y enfermarse porque puede existir infección pero conservar un estado saludable durante muchos años.

#### ¿Qué sucede luego?

Si el análisis da positivo, en el organismo del infectado se produce un cuadro clínico muy poco específico, parecido a una gripe. Dado que

### POR AMOR, USALOS

Por supuesto que estar infectado por el virus no significa abstenerse de tener una vida sexual satisfactoria ni limitar la sexualidad, siempre y cuando se adopten las medidas necesarias para proteger a la otra persona. Cabe destacar que ni la marcha atrás, ni la ducha vaginal, ni los espermicidas, ni los anticonceptivos, ni el diafragma protegen de la transmisión del VIH. En toda relación sexual –con penetración o felación– debe usarse preservativo. Por tal motivo, el uso del preservativo se erige como la mejor –y única– forma de prevención del virus durante

las relaciones sexuales. Para su uso hay que tener presente:

- Tenerlos a mano y cuantos más mejor.
- Comprar sólo preservativos homologados por las autoridades sanitarias.
- Controlar la fecha de vencimiento.
- Guardar el preservativo en un lugar fresco, seco y lejos del sol o la luz.
- Manejarlo cuidadosamente para evitar dañarlo (no rasgarlo con las uñas, dientes, anillos, etc.).
- Colocar el preservativo antes de cualquier contacto genital para evitar

la exposición a fluidos que puedan contener agentes infecciosos.

- Comprimir el extremo cerrado del preservativo para expulsar el aire, colocarlo sobre el pene erecto y dejar un espacio libre en la punta para que se deposite el semen. Luego, desenrollarlo cubriendo totalmente el pene.
- Usar el condón durante toda la penetración.
- Quitar y desechar el preservativo tirándolo a la basura.
- No volver a usar el mismo preservativo.

el virus del Sida se caracteriza por su lenta progresión, actuará muy despacio hasta enfermar a la persona que lo posee.

Al principio, los síntomas comunes son fiebre, malestar general o dolores musculares. Pero, tiempo después, el virus ataca el sistema de defensas del organismo contra las infecciones u otros procesos.

Cuando llega la enfermedad, las patologías que el paciente desarrolle irán en función del grado de deterioro de sus defensas. En un primer momento, aparecerán lesiones cutáneas como dermatitis seborreica, inapetencia, pérdida de peso o diarrea; incluso algunas infecciones que puedan estar "dormidas" o controladas por las defensas del paciente pueden reaparecer. Es el caso de la tuberculosis, una de las primeras infecciones que desarrollan muchos pacientes.

La importancia de recibir el tratamiento lo antes posible es fundamental. Si bien hasta el momento no existe una cura o "vacuna" que termine con la enfermedad, el consumo de medicamentos es esencial para impedir el



avance del virus.

Tras años de investigación, los especialistas han logrado que los fármacos produzcan efectos cada vez menos graves; no obstante, algunos pacientes deben ser controlados periódicamente y, en ocasiones, será preciso cambiar la combinación de fármacos para que su organismo pueda tolerarlos mejor.



**DELTA  
FARMA**

**Trabajamos  
para fundar  
la esperanza,  
todos los días.**



> **MAXIMA CALIDAD**

Estándares de óptima elaboración, bajo estrictas normas de producción, control y garantía de calidad.

> **OPTIMO SERVICIO**

Foro de consultas para profesionales y pacientes, novedades para médicos, entre otras prestaciones.

> **COSTO/BENEFICIO**

Adecuado equilibrio fármaco-económico maximizando la ecuación costo-beneficio para el paciente e institución.



**DELTA FARMA S.A.**  
Bacacay 1820/22 (C1406GDF)  
Ciud. Aut. Buenos Aires - Argentina  
Tel./Fax: (54-11) 4633-5110  
info@lab-deltafarma.com.ar  
www.lab-deltafarma.com.ar

# Informe sobre VIH

# XVII Conferencia Internacional sobre Sida

EL ENCUENTRO QUE SE REALIZO EN LA CIUDAD DE MEXICO TUVO COMO OBJETIVO DEMANDAR A LOS LIDERES POLITICOS DEL MUNDO QUE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIRUS DE LA ENFERMEDAD O INTEGRAN GRUPOS DE RIESGO, ACCEDAN A LOS CONTROLES MEDICOS Y AL TRATAMIENTO NECESARIO



Según el informe de Onusida, la agencia de Naciones Unidas que monitorea el progreso de la epidemia, actualmente en el mundo viven 33 millones de personas con VIH/Sida. Si bien la cantidad de chicos infectados disminuyó de 410.000 (2005) a 370.000 (2007), “esto no es ninguna victoria, porque el uso adecuado de los antirretrovirales debería erradicar definitivamente la infección neonatal”, opinó al respecto el Dr. Julio Montaner, el nuevo presidente de la Sociedad Internacional de Sida (IAS sus siglas en inglés), quien dirigirá la entidad entre 2008 y 2010, cuando se realice la próxima edición de este encuentro internacional en Viena.

Asimismo, durante su discurso, manifestó que: “Si no se organiza un ataque amplio, sostenido y con enfoques múltiples contra la pandemia se estará cometiendo un delito contra las personas infectadas y aquellas más vulnerables. De hecho, será un delito contra la humanidad”.

*El Dr. Julio Montaner (a la izquierda de la foto), nuevo presidente de la Sociedad Internacional de Sida, junto a los Dres. Michel Kazatchkine, Pedro Cahn y Luis Soto*

#### Enfermedad social

La propagación del HIV/Sida es un problema sumamente serio que puede comprometer la sobrevivencia de la humanidad cuando todos estén infectados y aún no se encuentre una cura. Por ejemplo, en algunos hospitales de Estados Unidos y Europa se han tenido que eliminar bancos de sangre completos por problemas de infección de los donantes. Dado que el SIDA o VIH es una enfermedad social, es de vital importancia la responsabilidad de los Estados para su control.

El Dr. Luis Soto Ramírez, Co-Presidente Local de AIDS 2008 y Jefe de la Unidad de Virología Molecular del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y Coordinador del Comité de Cuidado Clínico de CONASIDA, Consejo Nacional de SIDA de México, durante el evento realizado del 3 al 8 de agosto, señaló que

“las personas más expuestas al riesgo de la infección, incluidos los usuarios de drogas inyectables, los hombres que tienen sexo con hombres y las/os trabajadoras/es sexuales, además de las mujeres y los jóvenes, nunca deben ser vistos sólo como pacientes. Mientras luchamos por el acceso universal debemos, de una vez y para siempre, comprometernos con que cada vida merece ser respetada”.

#### Algunas conclusiones

Tras la finalización de la XVII Conferencia Internacional sobre el SIDA -con más de 24.000 participantes provenientes de más 190 países-, los expertos en VIH de todo el mundo subrayaron el dramático impacto negativo que el estigma y la negación de los derechos humanos, que incluyen la desigualdad de género, continúan teniendo en la efectividad de la expansión del tratamiento del VIH y de la prevención. De este modo, el miedo a la violencia, la discriminación y los juicios sin garantías evitan que las personas que viven con VIH tengan acceso al testeo y al tratamiento mientras que conducen a otras a ponerse en situación de riesgo.

Pedro Cahn, Co-Presidente Internacional de AIDS 2008 y Presidente de la Sociedad Internacional de SIDA y de la Fundación Huésped en Buenos Aires, sostuvo en México que: “Las voces de aquellos que sufren esta pandemia se ha escuchado fuerte y claro durante esta semana. Si el mundo no presta atención al llamado a asegurar los derechos humanos y la dignidad para cada una de las personas afectadas por el VIH, no lograremos nuestro objetivo de acceso universal”.

Asimismo, se dispuso la implementación de las tres “I” (en referencia a “Intensificado”, “Isoniazida” e “Infección”) recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, que incluyen: el descubrimiento Intensificado de casos; la terapia preventiva con Isoniazida y el control de la Infección por TBC.

Por su parte, Bruno Spire (Francia) propuso la implementación de una estrategia de “terapia triple” para combatir el estigma y la discriminación que incluye “luchar para lograr una mejor aceptación de las personas que viven con VIH (PVVIH), mejorar las leyes y políticas que protegen a aquellos más vulnerables a la infección e, implementar programas de prevención que incorporen la movilización comunitaria y el apoyo entre pares”.

Otro de los temas tratados fue el desarrol-

do por Zonibel Woods (Canadá) de la Fundación Ford quien mencionó la violencia contra las mujeres como causa y consecuencia de la infección de VIH y resaltó que uno de los motivos por los cuales algunas mujeres no buscan tratamiento para el VIH es el temor que sienten ante una reacción violenta por parte de sus parejas. “Proveer el acceso al tratamiento no puede separarse del derecho que tienen las mujeres de vivir libres de violencia”, dijo y agregó: “Para que exista un verdadero avance, es necesario fortalecer el entorno y las políticas legales relacionadas con la violencia contra las mujeres y, al mismo tiempo, que se cumpla con los compromisos de invertir, llevar a cabo, monitorear y evaluar dichas políticas”.



#### UN JOVEN LLAMADO

Keren Dunaway, oriunda de Honduras y portadora de VIH desde su nacimiento, habló ante líderes del mundo en nombre de millones de niños que viven con ese padecimiento y llamó a poner fin al estigma y la discriminación de los que son víctimas. “Nosotros, los niños y niñas y adolescentes que vivimos con el virus también tenemos metas; muchos queremos ser artistas, arquitectos. Yo quiero ser cantante y también queremos casarnos y tener hijos”, comentó la adolescente de 13 años. Keren, quien fue aplaudida por los delegados que asistieron a las XVII Conferencia Internacional sobre el Sida, habló de su vida, de la forma en que enfrenta su realidad y cómo observa a quienes como ella, de manera inocente, han sido infectados: “Muchos son huérfanos. Yo tengo a mis padres, pero es difícil ver que mi padre sufre de enfermedades por consecuencia del Sida y para mí esto es muy difícil. Sólo queremos que nos quieran y necesitamos información que nos permita madurar igual que todos”, agregó Keren. Esta joven es editora de *Llavecitas*, una revista financiada por UNICEF dirigida a niños de 8 a 12 años de edad que están afectados directa o indirectamente por el VIH/SIDA.

## Semana Internacional de la Lactancia Materna

# La importancia de amamantar

**ORGANIZACIONES MUNDIAL Y PANAMERICANA DE LA SALUD (OMS/OPS) JUNTO CON UNICEF ACONSEJAN DAR EL PECHO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA Y PROLONGARLO HASTA LOS 2 AÑOS O MAS, EN EL MARCO DE ESTA CELEBRACION DEL MES DE AGOSTO**



*“La leche materna permite que el bebé esté menos expuesto a infecciones respiratorias, del tracto urinario, infecciones de los oídos o septicemia”*

Un reciente estudio del Hospital Infantil de Montreal (Canadá) -publicado por la revista Archives of General Psychiatry- reveló que “los niños y adultos que habían sido amamantados de bebés, tenían mayores puntuaciones en las pruebas de inteligencia y otras medidas de desarrollo cognitivo que aquellos que habían tomado leche artificial”. La evidencia se basó en estudios observacionales en los cuales los niños que tomaban leche materna fueron comparados con aquellos que no.

En consecuencia, durante la última década, y a partir del mejor conocimiento de las bondades de la lactancia materna, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana (OPS) y UNICEF, asumen conjuntamente la necesidad de recuperar la cultura del amamantamiento. Por ello, los primeros días de agosto se celebra la Semana Internacional de Lactancia Materna. Esta última, junto a los planes de vacunación y a la hidratación oral, son las estrategias implementadas a nivel mundial para salvar millones de vidas por año.

Por otra parte, el 31 de agosto se festeja el Día de la Obstetricia y de la Embarazada.

### Leche materna

Contiene la adecuada cantidad de grasas, azúcar y agua necesaria para el crecimiento y el desarrollo saludable del bebé. La proporción de proteínas presentes en la leche materna es más baja que la que posee la leche de vaca, permi-

tiendo que aquella sea más fácil de digerir y mucho más nutritiva.

De esta manera, los agentes (anticuerpos) presentes en la leche materna contribuyen a proteger a los bebés y a los niños/as de las bacterias y los virus, y colaboran en la lucha contra las diversas infecciones y enfermedades.

#### Su importancia

La lactancia materna es fundamental durante el primer año en la vida de un ser humano y el desarrollo de su sistema inmune, ya que a través de ella se favorece el progreso de la microflora. Después del nacimiento comienzan a instalarse bacterias en la piel, en las membranas mucosas y en el intestino del lactante, por lo que esta transferencia bacteriana de la madre al hijo forma las bases de la microflora intestinal, que juega un rol importante en el desarrollo del sistema inmune del recién nacido.

La microflora intestinal supera en número -10 a 1- a las células del cuerpo humano, lo cual sumado a que el intestino es el órgano inmune más grande, sugiere que la microflora intestinal podría tener un impacto importante en el desarrollo y funcionamiento del sistema inmune.

Por ende, el hecho de que un bebé tome leche materna lo beneficiará en gran medida, ya que al mismo estará menos expuesto a infecciones respiratorias, del tracto urinario, de los oídos incluso de septicemia. Prácticamente, ningún bebé es alérgico a la leche materna mientras que ciertas sustancias presentes en la leche de vaca pueden llegar a generar reacciones alérgicas inmediatas.

De este modo, entre los notables beneficios del amamantamiento debe destacarse que:

- Reduce la posibilidad de contraer enfermedades comunes como infecciones respiratorias, alergias, bronquiolitis, neumonía, diarrea, meningitis, otitis e incluso el riesgo de padecer enfermedades futuras más serias como diabetes juvenil, linfomas infantiles, y arterioesclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de ovario y de mama.
- Está comprobado que aquellos niños alimentados con leche materna ganan peso y talla favorablemente durante los primeros cinco meses.



- Permite que, en el futuro, los niños no sean propensos a sufrir obesidad o tengan kilos de más.
- No requiere planificaciones anticipadas, envases o el uso de ninguna clase de equipamiento especial; está siempre disponible y a la temperatura adecuada.
- Es un recurso renovable: cuanto más se da, más se tiene.
- No sólo es la mejor manera de nutrir sino que también es una experiencia de acercamiento con el bebé y una forma única de comunicación.



*“La lactancia materna, junto a los planes de vacunación y a la hidratación oral, son las estrategias implementadas a nivel mundial para salvar millones de vidas por año”*

#### COMO EMPEZAR

- 1- Se recomienda buscar una posición cómoda y relajada, ayudándose con almohadas.
- 2- Sujetar el pecho con una mano y colocar al bebé con la cara dirigida al seno al tiempo que deben frotarse sus labios con el pezón para que abra la boca. Esta última debe abarcar todo el pezón. El bebé primero empezará a succionar y después de un rato tragará la leche.
- 3 - Dejar que la criatura succione durante 10 ó 15 minutos.
- 4 - Oprimir con el dedo la parte baja del pecho, cerca de la boca del bebé, para que deje de succionar.
- 5- Amamantarlo con el otro pecho por el mismo período de tiempo.
- 6- Una vez finalizada la sesión, el recién nacido debe eructar y para ello debe acomodárselo sobre el hombro y darle palmaditas suaves en su espalda. Es posible que no necesite hacerlo siempre.
- 7- Para saber si el bebé come lo suficiente: este debe mojar de 6 a 8 pañales diarios y subir de peso.



# Agenda de cursos de la Fundación ABC

## PLAN MATERNO INFANTIL

A CARGO DE CYNTHIA SANCHEZ Y ANDREA SIRITO

*Martes de 18 a 20 hs. en Honorio Pueyrredón 801.*

*Jueves de 18 a 20 hs. en Av. Jujuy 615.*

## YOGA

CLASES CON MARIA TOSCANO

- *Lunes y miércoles, 18 y 19 hs. en Av. Cabildo 2675/85.*
- *Martes y jueves, 18 y 19 hs. en Av. Cabildo 2675/85.*
- *Martes y jueves, 10 y 11 hs. en Av. Cabildo 2675/85.*

CLASES CON MARTA SPIAZZI

- *Lunes y jueves, 17 y 18 hs. en Av. La Plata 96.*
- *Martes y viernes, 17 y 18 hs. en Av. La Plata 96.*
- *Martes y jueves, 10 y 11 hs. en Av. San Martín 2724.*

CLASES CON MABEL MASTRANGELO

- *Martes y jueves, 10 y 11 hs. en Lavalle esquina Rodríguez Peña.*
- *Martes y jueves, 17 y 18 hs. en Av. San Martín 2724.*

CLASES CON TERESA CANE

- *Lunes y miércoles, 17 y 18 hs. en Av. Honorio Pueyrredón 801.*

## DIABETES

A CARGO DE LA LIC. ADRIANA BUSTINGORRY

*Curso de agosto (especial): lunes 11. De 17 a 18:30 hs., en Lavalle, esquina Rodríguez Peña.*

*Curso de septiembre: lunes 8, 15, 22. De 17 a 18:30 hs., en Av. Jujuy 615.*

*Curso de octubre: lunes 6, 13, 20. De 17 a 18:30 hs., en Lavalle, esquina Rodríguez Peña.*

*Curso de noviembre: lunes 3, 10, 17. De 17 a 18:30 hs., en Av. Cabildo 2675/85.*

*Curso de diciembre (especial): lunes 15. De 17 a 18:30 hs., en Lavalle, esquina Rodríguez Peña.*

---

*Para inscribirse sin cargo en cualquiera de los cursos, comunicarse al 4942-8690 ó por e-mail: [fundacion@abcsalud.com.ar](mailto:fundacion@abcsalud.com.ar)*

# PARA LAS PERSONAS CON DIABETES, LA VIDA ES MEJOR POR DEBAJO DE 7.



Una vida larga y plena con diabetes. Todo se resume en un número. Un nivel de hemoglobina A1C inferior al 7%. La prueba de hemoglobina A1C es un simple análisis que ayuda a su médico a determinar con precisión la efectividad con la cual Ud. controla sus niveles de azúcar en sangre durante un periodo de tiempo. Importantes pruebas clínicas demuestran que mantener un nivel de hemoglobina A1C inferior al 7% reducirá de modo significativo su riesgo de desarrollar complicaciones serias en el futuro. Entonces, consulte a su médico acerca del tratamiento más adecuado para ayudarlo a obtener niveles inferiores a 7. Este es el momento. Tomar medidas hoy puede prevenir problemas mañana.

**PARA MAYOR INFORMACIÓN ACCEDA A NUESTRA PÁGINA WEB: [www.aventispharma.com.ar](http://www.aventispharma.com.ar)**

# Red de Farmacias



*Siempre cerca del paciente*

Estamos convencidos que la excelencia en la atención farmacéutica, que día a día realizamos, se basa en priorizar la persona y sus necesidades terapéuticas

## Sucursales

### Farmacia Jujuy

Av. Jujuy 601, Balvanera, Ciudad de Buenos Aires.  
Tel.: 4932-1336/8

### Farmacia Mitre

Bartolomé Mitre 1902, Balvanera, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4953-0004

### Farmacia La Plata

Av. La Plata 96, Caballito, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4983-5445

### Farmacia Cabildo

Av. Cabildo 2675/85, Belgrano, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4100-5100

### Farmacia Diagonal

Bartolomé Mitre 613, San Nicolás, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4322-4666

### Farmacia Centro Galicia

Bartolomé Mitre 2542, Balvanera, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4953-1717

### Farmacia Rivadavia

Av. Rivadavia 6379/81, Flores, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4633-7171

### Farmacia San Martín

Av. San Martín 2724, Paternal, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 5779-0423

### Farmacia Montes de Oca

Av. Montes de Oca 1109, Barracas, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4303-3636

### Farmacia Garay

Av. Garay 4144, Boedo, Cdad. de Bs. As. Tel.: 4925-2800

### Farmacia Lavalle

Lavalle, esq. Rodríguez Peña, San Nicolás, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4371-8037

### Farmacia H. Pueyrredón

Av. Honorio Pueyrredón 801, Caballito, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 4983-6093

### Farmacia Azcuénaga

Azcúenaga 1009, Recoleta, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 5778-0577

### Farmacia Santa Fe

Av. Santa Fe 4800, Palermo, Cdad. de Bs. As.  
Tel.: 5779-0073

### Farmacia Bolívar

Bolívar 580, Montserrat, Cdad. de Bs. As. Tel.: 4342-6616

### Farmacia Córdoba

Av. Alvear 298, Ciudad de Córdoba. Tel.: 0351-4246205

### Farmacia Garibaldi

Garibaldi 215, Ciudad de Mendoza  
Tel.: 0261-4237118

Farmacia La Plata



Farmacia Garay



Farmacia Rivadavia



Farmacia Jujuy



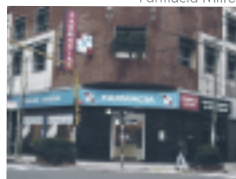
Farmacia Cabildo



Farmacia Córdoba



Farmacia Mitre



Farmacia Rodríguez Peña



Farmacia H. Pueyrredón



Farmacia Diagonal



Farmacia Centro Galicia



Farmacia Azcuénaga



Farmacia Montes de Oca



Farmacia San Martín

